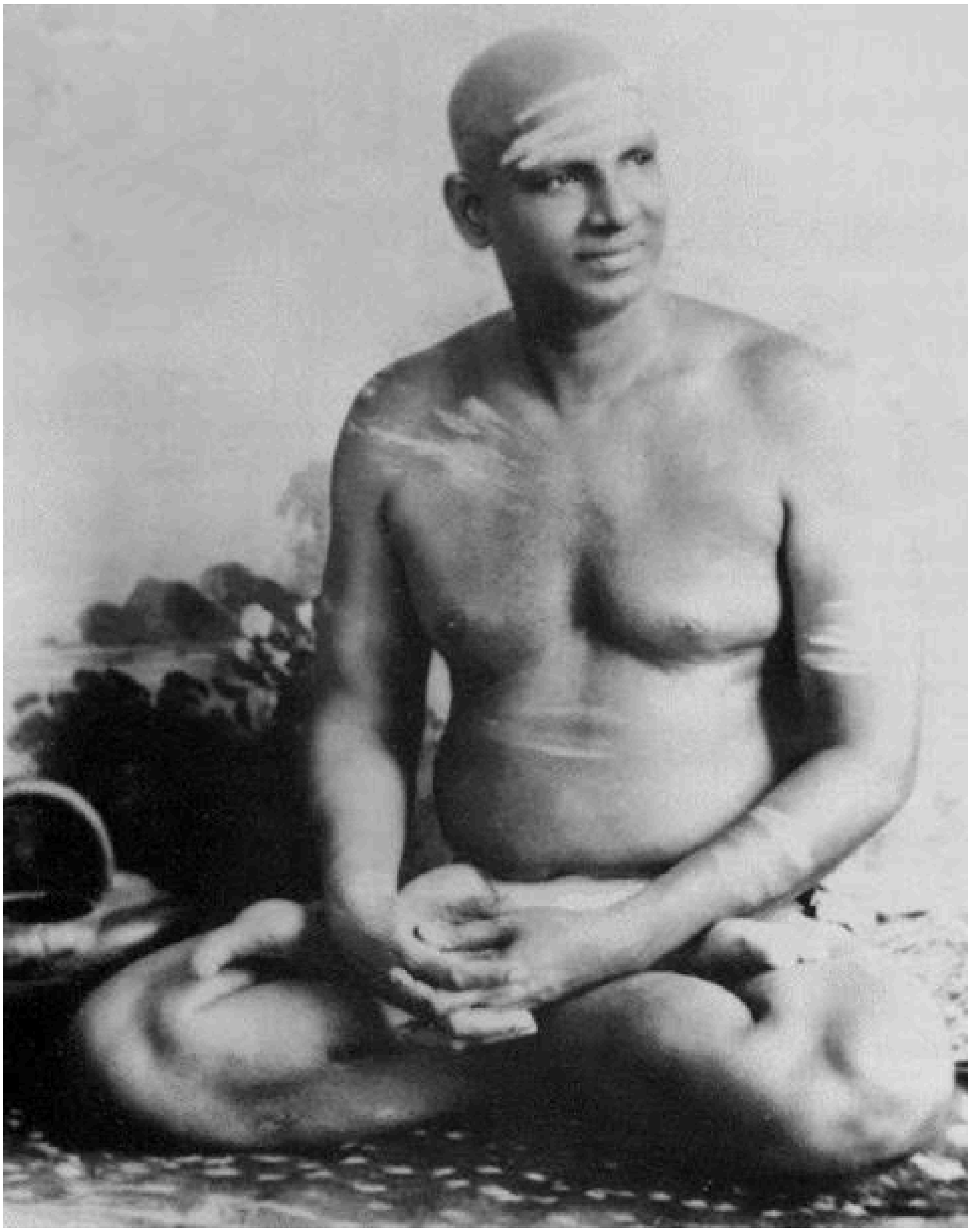
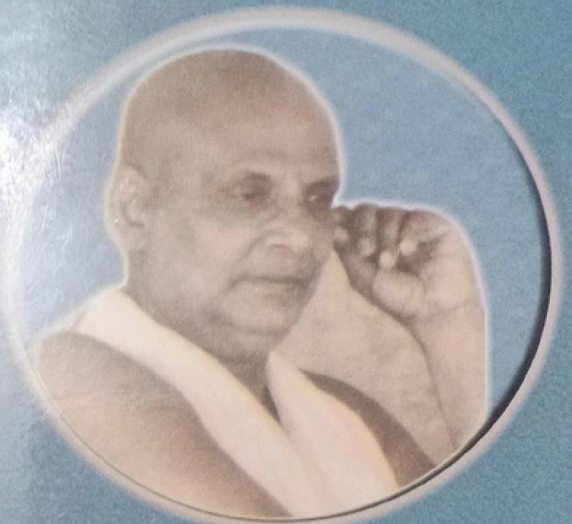


अच्छी नींद कैसे सोयें



स्वामी शिवानन्द

अच्छी नीदीं कैसे सोयें

'HOW TO GET SOUND SLEEP'

का हिन्दीअनुवाद

लेखक

श्री स्वामी हिवानन्द सरस्वती

अनुवाहदका

हिवानन्द राहिका औिक

प्रकिाक

द हिवाइन लाइफ सोसायटी

पत्रालय : हिवानन्दनगर – २४९ १९२

हिला : हटिरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड (हिमालय), भारत

www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org

प्रथम हिन्दी सींस्करण :२००५

हितीय हिन्दी सींस्करण :२०१३

तृतीय हिन्दी सींस्करण- :२०१६

(१,००० प्रहतयााँ)

HS 11
PRICE : ₹70/-

'द हिवाइन लाइफ सोसायटी, हिवानन्दनगर' के हलए
स्वामी पद्मनाभानन्द ि◌ारा प्रकाहित तथा उन्◌् ◌ींके ि◌ारा 'योग-वेदान्त
फारेस्ट एकोमी प्े्रेस, पो. हिवानन्दनगर- २४९१९२,
हिला हटिरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड' में मुहित।
For online orders and Catalogue visit: disbooks.org

हिनें् नीदीं निी ीींआती िो
तथा
समाहि के आकीींक्षी िनो ीींके हलए

दृहि को रूपान्तररत करें,
इन्द्रियो ींको अन्तमुखी करें,
मन को न्द्रथथर करें,
समाहि का आनन्द उठायें ।

प्रकिाक का वक्तव्य

श्री स्वामी हिवानन्द िी मिारि को आिुहनक रोग, हिसे अहनिा किते िैं, से पीह़ित अनेको ींलोगो ींके ढेरो ींपत्र हनत्य आते थे।

यि न्द्रथथहत हनिःसन्देि आिुहनक भौहतक सभ्यता के कृहत्रम िीवन, भावनात्मक न्द्रथथहत तथा मानव की निी न्द्रक्त के अत्यहिक बिाव के कारण उत्पन्न हुई िै। परनुतु मात्र किने से िी तो समस्या का समािान या कि का हनवारण निीं ींिोता।

इसहलए यि पुस्तक श्री स्वामी हिवानन्द िी मिारि ने हविेष रूप से अहनिा से पीहित िनो ींकी सेवा ितु हलखी ि। श्री स्वामी िी ने अलग-अलग प्रकृहत के लोगो ींके हलए अलग-अलग हवहियााँ बतायी िैं। हिन्ोनें भी स्वामी िी की आध्यान्द्रत्मक हवहियो ींको अपनाया, उन्ें ऐसा लगा िैसे कोई प्यासा एक हगलास पानी को खोि रिा िो और उसे अमरत्व प्रदान करने वाला घिा भर अमृत हमल गया िो।

यि पुस्तक अहनिा को िी दूर करने में सिायक निी ींिोगी, प्रत्युत् यि को अज्ञानता की नीदीं से िगायेगी और उसे िाग्रत हनिा की सवोच्च मनुष्य न्द्रथथहत समाहि या हनवाुण िेतु प्रेररत करेगी।

- द डिवाइन लाइफ सोसायटी

प्रस्तावना

श्वसन हिया के बाद नीदीं िीवन की सबसे बिी आवश्यकता ि। यहद श्वसन हिया िीवन को चलाती ि, तो हनिा िीवनी–न्द्रक्त को वि आवश्यक अन्तराल प्रदान करती ि हिससे िरीर की क्षहत पूहतु िो सके। यहद श्वसन हिया से िीवन का सींरक्षण िोता ि, तो हनिा से दैहनक कायुकलापो ींमें व्यय िोने वाली ऊिाु की पूहतु िोती िै। यहद श्वसन हिया सभी प्राहणयो ींमें स्पन्द्रन्दत िोने वाली िन्द्रक्त का सींकेत ि, तो नीदीं अचल सुप्त यथाथुता िेतु आिार प्रदान करती ि। यहद श्वसन रूपो ींकी अनन्त हवहभन्नताओ ींमें प्रकट िोता ि, तो नीदीं अन्द्रस्तत्व की अहनवायु एकता का वणुन िमारे समक्ष करती ि। यहद श्वसन िमारे चारो ींओर व्याप्त हदव्य ऊिाु के स्रोत से, हिरण्यगभु से िीवन–न्द्रक्त और ऊिाु िमें ला कर देता ि, तो नीदीं इनको िमारे अन्दर न्द्रथथत आत्मा से ला कर देती ि। इस प्रकार श्वसन और हनिा—दोनो ींिी आत्मा की अन्तवुती अवथथा और श्रेष्ठता, सभी प्राहणयो ींमें व्याप्त वि सत्यता िो िमारे अन्दर ि, हवहभन्नता के मध्य एकता, वि अचल यथाथुता िो तत्क्षण अनन्त गहत को प्राप्त िो सकती ि तथा उस एकमात्र ईश्वर को हिसके िारा श्वसन और हनिा अपनी िन्द्रक्त प्राप्त करते िैं, िमें हदखाती िैं। उस ईश्वर को

नमन, उस परिन्द्रक्त को प्रणाम िो इस सींसार को चलाती िैं। उस हनिा देवी को प्रणाम िो अचेतन अवथथा में आपको लोरी सुनाती िै, हिससे आप अगले हदन के काम के हलए िीवनी–न्द्रक्त प्राप्त कर सकें।

हनिा बहुत से हवहिहि सत्यो ींके हलए सूत्र प्रदान करती िै। यि गुप्त रूप से प्रकट करती िै हक आत्मा हनिःसन्देि एक सदृ और एक िै। यिप्रकट करती िै हक आत्मा समस्त किो ींसे परे और यि हक आत्मा एक िुद्ध आनन्द का पुींि िै। हनिा आपको यि बताती िै हक िाग्रत अवथथा के समस्त अनुभव तथा (स्वप्नावथथा के हवस्तार के अनुभव भी) कम या अहिक किप्रद िोते िैं। गिन हनिा में अनुभूत हकये िाने वाले सुख तथा उसके सदृ अनुभव आपको हकसी भी प्रकार के भौहतक अनुभव में निी ींप्राप्त िोते। गिन हनिा में मात्र एक िी दोष िै (िो हक सारी हवहभन्नताओ ींका कारण िै), वि यि हक आप इसमें अपनी आत्मा के प्रहत िाग्रत निी ींरिते। तुरीयावथथा सुषुन्द्रप्त के सदृ िी िोती िै; उसमें सबसे िीहवत हभन्नता यि िै हक तुरीयावथथा में आप आत्मा के प्रहत चैतन्य रिते िैं। हकन्तु यहद अनुभवो ींसे ििे अन्य रूपो ींको देखा िाये, तो वे हबलकुल एक िैसे िैं। दोनो ींमें से हकसी भी अवथथा में ददु की कोई अनुभूहत निी ींिोती।

दोनो ींिी अनुभव सभी के हलए एक प्रकार के और सामान्य िैं। हकन्तु ऐसा िाग्रत अवथथा के अनुभवो ींके साथ निी ींिै। हवषय-वसुतुएँ सभी को एक-समान सुख निी ींदेती, ीं न िी वे एक मनुष्य को प्रत्येक बार एक-सा सुख प्रदान करती िैं। हवषय-वसुतुओ ींसे प्राप्त िोने वाले सुख वास्तव में दुिःख िी िैं।

कोई भी अनुभव िो मन को बहिमुखी बना कर मन और इन्द्रियो ींके सींसगु पर प्रभाव िालता िै, वि कि िी िै। कोई भी अनुभव िो मन को अपनी आत्मा की ओर ले िाता िै, विी सच्चा सुख िै। चेतना की दो अवथथाओ ीं गिन हनिा की अवथथा और समाहि में मन स्वयीं को इन्द्रियो ींऔर उनके हवषयो ींसे पृथक कर लेता िै। यद्यहप स्वप्नावथथा में मन प्रत्यक्षतिः इन्द्रियो ींऔर उनके हवषयो ींसे निी ींििु रिता, तो भी वि अपने आनन्दोपभोग िेतु स्वयीं की वासनाओ ींकी सिायता से स्वहप्नल वसुतुओ ींकी रचना करके उनसे खेलता रिता िै। मन इस समय भी िाग्रत रिता िै या अन्य िब्ो ींमें यि इसके स्वयीं के एकीकृत कि से दूर हवषमता के क्षेत्र में

अभी भी हवद्यमान रिता िै। वि मनुष्य िो कई प्रकार के स्वप्न देखते हुए सारी रात हबस्तर में करवट बदलते हुए हबताता िै, िब िागता िै तो उतना िी अप्रसन्न रिता िै हितना हक वि व्यन्द्रक्त िो िागृत अवथथा में बुरी तरि असफल रिा िो।

िाग्रतावथथा में मन इन्द्रियो ींसे ििु रिता िै, चािे अनुभव स्पि रूप से किप्रद या सुखदायक िो।ीं उदािरण के हलए पैर में काँटा चुभने के किप्रद अनुभव को लीहिए। क्या िोता िै? तुरन्त इससे ििु सींवेदन अींग मन को पुकारता िै — "िे मन! देखो, कोई मेरे भीतर प्रहवि िो गया िै और मुझे दुिःख दे रिा िै।" मन तुरन्त उस थथान पर िा कर उसका हनरीक्षण करता िै। और उपयुक्त अींग को उस काँटे को बािर हनकालने का आदेि देता िै। यिाँ मन अन्तरात्मा से बहुत दूर रिता िै, इसी कारण िमें ददु की अनुभूहत िोती िै।

आनन्ददायक अनुभव में इन्द्रियाँ प्रसन्नता से चीखती िैं— “अरे मन ! देखो, क्या िी आश्चयुिनक वसुतु िै।" यि ऐसा अनुभव िै, िो इन्द्रियो ींको रुहचकर िै। इसहलए मन उस थथान को निी ींिाता, इसके हवपरीत वि उनको देख कर अन्दर–ी-अन्दर प्रसन्न िोता रिता िै हक इन्द्रियो ींको उनकी रुहच की वसुतु हमल गयी िै। हकन्तु हफर भी यिाँ मन की इन्द्रियो ींसे कुछ अींि िीं में एकता रिती िै। मन िी इन्द्रियो ींको आनन्दोपभोग िेतु िन्द्रक्त प्रदान करता िै। यहद मन इन्द्रियो ींसे अपनी िन्द्रक्त खीचीं ले, तो वे िान्त िो िायेंगी और मृत िो िायेंगी। सुखदायक तथा किप्रद, दोनो ींिी प्रकार के अनुभव िन्द्रक्त का ह्रास करते िैं; क्योहींक मन का बिाव बािर की ओर िोता िै। इसहलए हदन के अनुभव सुखप्रद या किप्रद कैसे भी िो, ीं मन थका हुआ अनुभव करता िै। वि हनिा की अहभलाषा रखता िै और नीदीं के सच्चे और िुद्ध आनन्द का उपभोग करना चािता िै।

याद रखें। िब आप स्वयीं को थका हुआ और िन्द्रक्तिीन अनुभव करते िैं, उस समय हनिा की अहनवायु आकीांक्षा यि दिाुती िै हक सच्चा सुख और सच्ची िन्द्रक्त िमारे भीतर िै। यहद इन्द्रिय-सुख आपको सच्चा सुख प्रदान करते, तो मात्र एक गिरी नीदीं के हलए आप अपना सब कुछ छोिने हलए तैयार न िो िाते। िब नीदीं आप पर आहिपत्य कर लेती िै या अन्य िब्ो ींमें इन्द्रियााँ और मन थके हुए िो, ीं तो सबसे स्वाहदि व्यींिन भी आपको निी ींललचाता, सबसे सुन्दर दृश्य भी आपको निी ींलुभाता, सबसे मिुर सींगीत आपको उबाऊ लगता िै, सुगन्ध का भी अनुभव निी ींिोता िै। और पत्थरो ींकी िय्या मिाँगे नमु हबस्तर का सुख देती िै। यहद सुख इनमें िी िोता, तो
आप इन्ी ींमें लगे रिते, इन्ें छोि कर सुख को स्वयीं के भीतर न खोिते ।
यहद आप िागते हुए गिरी नीदीं में चले िायें, यहद आप बाह्य िगत् के हलए पूणु मृत िोते हुए आन्तररक रूप से पूणु चैतन्य रिें, तो आप सवोच्च चेतना की न्द्रथथहत, हनहवुकल्प समाहि का आनन्द उठा सकते िैं। इसके िारा िो ज्ञान, िो िन्द्रक्त, िो आनन्द आप प्राप्त करेंगे, वि अवणुनीय िोगा। हनिा इस परमावथथा का सींकेत मात्र िै, और कुछ निी ीं।

समूपूणु िगत् में ऐसे अरबो ींमनुष्य िैं, िो रात में चैन की नीदीं निी ींसो पाते, िो प्रगाढ़ हनिा का आनन्द निी ींले पाते। वे इस पृथ्वी पर किमय िीवन िी रिे िैं। वे अहनिा के कारण हवहभन्न रोगो ींऔर मनो-दोषो ींका हिकार िैं। उनके हलए इस पुस्तक में हवहभन्न उपाय सुझाये गये िैं। उनके हलए मैंने इस पुस्तक में बहुत से उपचार प्रस्ताहवत हकये िैं। सामान्य रूप से प्राकृहतक और नामोपचार पद्धहत ली गयी िै। यहद रोगी कुछ अन्य प्रकार की उपचार पद्धहत का प्रयोग भी करता िै, तो इस हमश्र-पद्धहत िारा रोग में िीघ्र सुिार पररलहक्षत िोगा।

मैं आपसे यि स्मरण रखने के हलए किता हाँ हक आप नीदीं िेतु पुराने अनुभव के साथ हबस्तर पर न िायें। हनिा आपके पास स्वयीं िी आयेगी, आपको मात्र उसे हनमन्त्रण भेिना िै और हनिा के स्वागत िेतु तैयार रिना िै। आपको स्वयीं में और अपने चारो ींओर ऐसी न्द्रथथहतयााँ हनहमुत करनी िैं, हिससे नीदीं आपके पास आने के हलए ललचाये। बस, इतना िी, और कुछ निी ींकरना िै तथा िब तक नीदीं न आये, उसकी प्रतीक्षा करनी िै।

यि इसहलए क्योहींक एक सािक िो सतत समाहि में अवन्द्रथथत रिता िै, उसके हसवा अन्य कोई निी ीं िानता हक वि हनिा में कब िाता िै या अन्य िब्ो ींमें हनिा हकस िार से प्रवेि करती िै, चािे वि िागा िो या सोया िो अथवा स्वप्न देख रिा िो (क्योहींक स्वप्न भी िाग्रत अवथथा का हवस्तार िी िै)। क्योहींक िब आप सोने वाले िोते िैं, उसी समय वि ज्योहत हिसकी सिायता से आप िानते, काम करते और हवचार करते िैं, आपके हृदय में आने वाली रिस्यमय अहतहथ - हनिा िारा बुझा दी िाती िै।

यिााँ पुनः आप हनिा और समाहि में गिरी समानता पायेंगे। आपआत्मा के प्रकाि में प्रवेि निी ींकर सकते। िब तक आपका अन्द्रस्तत्व िै, प्रकाि का अनुभव निी ींिोगा। प्रकाि के अनुभव के पूवु अिींकार समाप्त िोना चाहिए। ईश्वर आपके सामने स्वयीं िी प्रकट िोगें। आप उनसे आने के हलए भावपूणु प्राथुना मात्र कर सकते िैं। आप निी ींिान सकते, वे कैसे आयेंगे, कब आयेंगे और हकस िार से आयेंगे। आपको सभी िार खुले रखने िोंगे। आपको अपना अन्तःकरण स्वच्छ, िुद्ध और हक्षपग्रािी रखना िोगा। िब वे प्रवेि करेंगे, वे तत्क्षण आपकी बुन्द्रद्ध की भ्रामक ज्योहत, हिसके िारा आप इस दृश्यमान िगत् को इन्द्रियो ींिारा ग्रिण करते िैं, बुझा देंगे। उनके स्नेिपूणु िाथो ींमें आप स्वयीं को, स्वयीं के अन्द्रस्तत्व को भूल िायेंगे। िब तक आप हवषय-वस्तुओ ींको िानते िैं, उन्ें निी ींिान सकते। आपको उनका अनुभव एक रिस्यमय तरीके से िोगा—िैसा हकआप गिन हनिा में प्रसन्नता का अनुभव करते िैं, यि ठीक वैसा िी िोगा। वि तुच्छ सािन हिससे आप अपनी िाग्रतावथथा के अनुभव का अन्वेषण करते िैं, हिससे आप हवषयो ींको इन्द्रियो ींिारा ग्रिण करते और उनका आनन्द उठाते िैं, वि बुन्द्रद्ध दोनो ीं

ीी अवथथाओ ींमें अनुपन्द्रथथत रिती िै। इसहलए आप नीदीं अथवा समाहि में कैसे िाते िैं, इसका आपको ज्ञान नीी ीं ीिता। दोनो ींीि हवषयो ींमें आप मात्र हनमन्त्रण भिें और स्वयीं को तैयार रखें।

सबसे श्रेष्ठ हनमन्त्रण आत्म-समपुण िै, हदव्यता के प्रहत समूपूणु और स्वतन्त्र आत्म-समपुण िो आपको समाहि में अत्यन्त िीघ्र प्रविे िेतु, तत्काल भाव समाहि का आनन्द उठाने के हलए और सदैव ईसि अवथथा में रिने के योग्य बनायेगा ।

पुनिः यि आत्म-समपुण अहनिा के हलए एकमात्र त्रैलोक्य- हचन्तामहण िै।

आप सब पूणु आत्म-समपुण और आत्मा पर ध्यान िारा िाग्रत हनिा या समाहि का उपभोग करें! आप सभी इसी िन्म में िीवनुमुन्द्रक्त के सुख का उपभोग करें!

स्वामी डिवानन्द
२४ माचु, १९५१

परमानन्द-प्रान्द्रप्त के मागु

१. ईश्वर अज्ञानता, दुिःख और भय को दूर करने वाले िैं। वे अनन्त सुख के दाता िैं। उन्ें िानें। वे आपके भीतर सदा हनवास करते िैं।

२. ईश्वर में पूणु आथथा रखें। आथथा और हवश्वास िी ईश्वर का िार िै। आथथा चमत्कार कर सकती िै।

३. अपने छोटे-से-छोटे कायु में अपने हृदय, मन, बुन्द्रद्ध और आत्मा को लगा दीहिए। यिी सफलता का रिस्य िै।

४. िाआर, पीने, ियन, मनोरींनि और सभी बातो ींमें सींयम रखें।

५. िीवन के उहचत हनयमो ींका पालन करें। स्वास्थ्य, िन्द्रक्त, सफलता और ईश्वर - साक्षात्कार के हलए प्रयत्न करें।

६. मुक्त - िस्त से दान करें। सब कुछ दान करें। यिी प्रचुरता का रिस्य िै।

७. सदैव हवश्वास और दृढ़ सींकल्प से काम करें। अपने सींकल्प में दृढ़ रिें और अपने हनणुय में अटल रिें। लौि-सींकल्प रखें।

८. अतीत को िाने दें। अतीत पर हमट्टी िालें। आपके हलए देदीप्यमान भहवष्य सामने िै। प्रयत्न, प्रयत्न, प्रयत्न करें।

९. सदा प्रसन्न रिें और हचन्ताओ ींको मुस्करा कर दूर कर दें। इच्छाओ, ीं स्वाथु और घृणा को हनकाल कर अपनी सींकल्प–न्द्रक्त का हवकास करें।

१०. हवषय-भोगो ींमें हलप्तता आपको नाि की ओर ले िायेगी। वैराग्य आपको अमरत्व की ओर अग्रसर करेगा। राग और आसन्द्रक्त छोड़ें।

११. उहचत हवचार सिी चाि, अच्छे कमु और एक प्रिींसनीय चररत्र का हनमाुण करते िैं। इसहलए सिी हवचारो ींका हवकास करें।

१२. िुद्धि हववेक-बुन्द्रद्ध रखें। स्वयीं को स्वाथु से मुक्त करें। मैं और मेरे पन की भावना को नाि करें। मोक्ष प्राप्त करें। मुक्त िो िायें। परमानन्द का लाभ उठायें।

१३. सेवा करें, प्रेम करें, दान करें और इन्द्रियो ींतथा मन को सींयहमत करें। भले बनें। भला करें। दयालु बनें। पहवत्र बनें। िैयुवान् बनें।

१४. आगे बढ़ें। हवकास करें। उन्नहत करें। अलगाव की भावना को नाि करें। सबके साथ घुलें हमलें और हदव्य प्रेम का हवकास करें। हनिःस्वाथु बनें।

१५. साविान और पररश्रमी बनें। ध्यान दें और प्राथुना करें। उपवास और ध्यान करें। अनुभव करें। भय, हचन्ता और व्याकुलता को मन से िटा दें।

१६. सािुओ ींकी सेवा करें। सत्सींग में िायें। भगवान् का नाम गायें। एक मिीने एकान्तवास करें। फल और दूि पर रिें। ध्यान करें।

१७. मैं कौन हाँ? सींसार क्या िै ? ब्रह्म क्या िै ? बन्धन क्या िै? मुन्द्रक्त क्या िै? माया क्या िै? अहवद्या क्या िै? हवचार करें।

१८. हवरागी बनें। मन को िान्त करें। मन को सदा एक हबन्दु पर केन्द्रित तथा सम न्द्रथथहत में रखें।

१९. आध्यान्द्रत्मकता को स्वीकारें। पहवत्रता का अभ्यास करें। श्रेष्ठता का हवकास करें। समिा-सेवा करें। दानिीलता का अभ्यास करें। हदव्यता प्राप्त करें।

२०. ुद्धिता रखें। ध्यान करें। मनन करें। हचत्त को एकाग्र करें। हसन्द्रद्ध प्राप्त करें।

हवषय-सूची

अचछी नीदीं कैसे सोयें

आत्म-समपुण का गीत

सोने िाने से पूवु इस पहवत्र मन्त्र को पन्दरि हमनट तक गायें। ईश्वर के प्रहत पूणु समपुण करें। आपका मन सत्त्व से पररपूणु िो िायेगा और आप गिरी हनिा का आनन्द उठायेंगे।

(िुन: सुनिाा सुनिाा)
दीनबन्धुु दीनानाथ हवश्वनाथ िे हवभो;
पाहिमान् त्राहिमाम् प्राणनाथ िे प्रभो।

"िे हवश्व के स्वामी! िे सवुव्यापक आत्मा! आप दीनबन्धुु िैं, आप हनबुलो ींके, हनिुनो ींके, पहततो ींके रक्षक िैं। िे मेरे िीवन के स्वामी! िे मेरे िीवन के पालनिार ! मेरी रक्षा करो! मुझे बचाओ!"

यि सवाुहिक प्रबल सूत्र िै िो आपका तत्क्षण आत्मोत्थान करेगा ।। आपको सुख और िान्द्रन्त देगा। यि आपको िन्द्रक्त और ऊिाु प्रदान यि करेगा। यि सन्देिे और हनरािा को दूर ले िायेगा। यि दुि:ख और भ्रम को बािर हनकाल देता िै। यि उस भेद-बुन्द्रद्ध को नि कर देता िै िो आपको ईश्वर से दूर रखती िै। यि आपको सींसार से बााँिने वाले कतृुत्व-भोक्तृत्व अहभमान को नि कर देता िै। यि आपको ईश्वर के समक्ष हनरिींकार और नम्र बनायेगा। यि आपके अिींकार को चूर-चूर करके नि कर देगा। यि आपको अन्तमुन से ईश्वर का ज्ञान कराने में सिायक िोगा और आपके हृदय को हविाल बनायेगा।

िब आप इसे दोिरायेंगे, आप तत्क्षण अनुभव करेंगे हक 'ईश्वर िी सब कुछ िैं, मैं कुछ निी ीं िूँ'। आप अनुभव करेंगे हक ईश्वर सवुव्यापक िै। आप उनके हवराट्स्वरूप के दिुन का आनन्द उठायेंगे। मात्र इतना िी निी,ीं आप अनुभव करेंगे हक वि आपके िीवन के स्वामी, अवलम्ब, स्रोत और लक्ष्य भी िैं। वे सवुव्यापक और आपके हृदय के भीतर हनवास करने वाले स्वामी िैं। वे आपकी श्वास से भी अहिक पास िैं। वे आपके िीवन को िारण करते िैं। वे आपको हवचार करने, बोलने और कायु करने की िन्द्रक्त प्रदान करते िैं। उनकी िी िन्द्रक्त से आप उनसे प्राथुना करने के योग्य, उनकी पूिा करने के योग्य और यिााँ रिने के योग्य िोते िैं। मन को इस प्रकार बना कर आप उनसे प्राथुना कीहिए- "मैं आपका हाँ, सब आपका िै, मेरे प्रभु मुझे बचायें, मेरी रक्षा करें।" आप उनसे रोगो ींसे बचाव या गरीबी दूर करने िेतु प्राथुना न करें। आप उनसे इस भवसागर से बचाने िेतु प्राथुना कर सकते िैं। आप उनसे माया की बेहियो ींसे बचाने िेतु कि सकते िैं। आपको प्रभु से प्राथुना करनी चाहिए— "मुझमें से मेरे-पन की भावना को नि कर मेरी रक्षा करें।" या अन्य िब्दो ींमें आपको स्वयीं को प्रभु में समाहित करने की उत्कण्ठा रखनी चाहिए और उनसे अपने अिींकार से स्वयीं को बचाने की हभक्षा मााँगनी चाहिए।

हिस क्षण आप इस प्राथुना को समूपूणु हृदय और आत्मा से करेंगे, ईश्वर उसी समय आपके पास दौिे चले आयेंगे; वे तुरन्त आपकी प्राथुना का उत्तर देंगे।

आप ऐसे भी गा सकते िैं:

पाडिमाम् पालयमाम्, पाडिमाम् रक्षमाम् ।
पाडिमाम् पाडिमाम्, त्राडिमाम् त्राडिमाम् ।।

हनिा की कहवता

ो हनिा, ि प्यारी हनिा !
ो हनिा िन्द्रक्त,
तुम प्रकृहत की मृदु पररचाररका ो।
पौहिक, मृदुल और सूफ़्हतुदायक ो ।
ितिाा, दुि:ख और ददु में
तुम िान्त करने वाला लेप और बलविुक औषहि ो ।
मुझे ब्रह्म तक ले कर िाओ और परमानन्द में स्नान कराओ।
मेरी नाहियो ींऔर मन्द्रस्तष्क को आरोग्य प्रदान करो।
और उन्ें ऊिा से पररपूणु करो।
उस देवी को ो हनिा का रूप ि, मेरे हवनम्र प्रणाम |

या देवी सववभूतेषु डनद्रारूपेण संस्थिता ।
नमस्तस्ैयै नमस्तस्ैयै नमस्तस्ैयैः नमो नमैः ॥

हनिा क्या ैि?

अभाव-प्रत्यय-आलम्बन--वृडि डनद्रा ।।

अभाव की प्रतीहत को आश्रय करने वाली वृहत्त हनिा ि (योगसूत्र-समाहिपाद, १०) ।

बि तमोगुण की प्रबलता ोती ै तथा सत्त्वगुण और रिोगुण ान्त ोते ैं, बाह्य िगत् का कोई ज्ञान निी ींोता, तब हनिा प्रकट ोती ै। कुछ लोगो ींका सोचना ै हक हनिा में वृहत्त–िून्यता ोती ै; लेहकन ऐसा निी ीं ै। उस समय भी आपके भीतर स्मरणा–न्द्रक्त ोती ै, तभी तो आप िागने पर कते ैं— “मैं बहुत गिरी नीदीं सोया; मुझे कुछ निी ींपता।" नीदीं के समय मन में एक हविेष वृहत्त (अभाव रूप वृहत्त) ोती ै। इससे यि निी ीं समझना चाहिए हक हनिा मन की वृहत्त का रूपान्तरण निी ींै। यहद ऐसा ोता, तो नीदीं से िागने पर आपको यि याद निी ींरि सकता हक 'मैं गिरी नीदीं सोया।' ो आपने अनुभव ि निी ींहकया, वि आपको कदाहप स्मरण निी ीं रि सकता। हनिा एक हविेष प्रकार की वृहत्त ै। यहद आप हसन्द्रद्ध प्राप्त करना चाते ैं, तो अन्य वृहत्तयो ींकी तरि इसे भी हनयन्द्रन्त्रत करना ोगा।

हनिा का तत्त्व- ज्ञान

उस सन्द्रच्चदानन्दब्रह्म को प्रणाम िो तीनो ींअवथथाओ—ीं िाग्रत, स्वप्न और सुषुन्द्रप्त का मूक साक्षी िै। हनिा श्रेष्ठ आयुविुक रसायन और बलविुक औषहि िै। हनिा क्लान्त मनुष्य को हवश्रान्द्रन्त प्रदान करने वाली प्राकृहतक औषहि िै। हनिा वि न्द्रथथहत िै हिसमें मन कारण िरीर में िान्द्रन्त से हवश्राम करता िै। मन इसके कारण में हवलीन िो िाता िै। वृहत्तयााँ और वासनाएँ सुप्त या सूक्ष्म िो िाती िैं और मन के सभी कार्यों को रोक देती ीं। भटकता हुआ मन हवश्राम प्राप्त करता िै। यि मन को उसके स्रोत में हवश्राम दे कर उसे नयी ऊिाु और िान्द्रन्त प्रदान करने का प्रकृहत का तरीका िै। हनिा में मन का उसके मूल में अथथाई अविोषण या मनोलय िोता िै।

नीदीं में गिन तम िोता िै। तम सत्त्व और रि को पराहित कर देता िै। उदान वायु िीव को िाग्रत अवथथा से आनन्दमय कोष या कारण िरीर में ले िा कर हवश्राम कराती िै।

अच्छी गिरी नीदीं के बाद व्यन्द्रक्त पूणुतया प्रसन्न या हवश्रान्त अनुभव करता िै। हनिा एक तामहसक अवथथा िै; क्योहींक इसमें न तो हियािीलता िोती िै, न िी िागरूकता। सोया हुआ मनुष्य बाह्य िगत् के प्रहत अचेतन िोता िै। वि अपने भौहतक िरीर के प्रहत भी चैतन्य निी ींरिता। उसे यि भी चेतना निी ींरिती हक वि सोया िै।

हकन्तु हनिा हकसी पत्थर या लक़िी के लट्ठे की तरि की तामहसक अवथथा निी ींिोती। मन और िरीर में हनिा की अवहि में पररवतुन िोते िैं। नीदीं में िरीर और मन तथा नाह़ियााँ िीवन–िन्द्रक्त से पररपूणु िो िाती िैं, उनकी मरम्मत िोती िै हिससे वे नये कायु िेतु तैयार िो िाती िैं। नीदीं में मनुष्य सुख, प्रसन्नता और समस्त किो ीं से मुन्द्रक्त का अनुभव करता िै। इसहलए नीदीं िरीर और मन को स्वथथ रखने िेतु आवश्यक िै।

अच्छी नीदीं के हबना कोई भी पूणु स्वास्थ्य का उपभोग निी ींकर सकता। नीदीं मन्द्रस्तष्क और नाह़ियो ींको हवश्रान्द्रन्त तथा स्वास्थ्य प्रदान करती िै। हनिा एक ऐसा मल्हम िै िो थकी हुई नाह़ियो ींको आराम पहुाँचाता िै। यि रीर, मन और नाह़ियो ींको ऊिाु तथा िीवन से पररपूणु करती िै।

मन और िरीर एक समयान्तराल के उपरान्त या भौहतक मन्द्रस्तष्क और मानहसक िरीर के िारा हकये गये कार्यों की प्रत्येक श्रेणी के पश्चात् हवश्राम चािते िैं।

रोगी मनुष्य अस्वथथता के कारण सो निी ींपाता ; हकन्तु यहद उसे नीदीं आ िाये, तो उसे अहिक आराम का अनुभव िोगा। वि अपना कि भूल िायेगा। नीदीं के समय सभी कि समाप्त िो िाते िैं। नीदीं में कमी से रोग की तीव्रता अहिक िो िाती िै। उसे ऐसा अनुभव िोता िै हक नीदीं न आने के कारण रोग और अहिक गम्भीर िो गया िै। और वैसे भी नीदीं न आना स्वयीं िी एक रोग िै; इसहलए नीदीं अहनवायु िै।

मन को िैसे–िैसे आवश्यक हवश्राम हदया िाता िै, वि िाग्रत अवथथा के सींस्कारो ींके िारा बलपूवुक हवषय-वस्तुओ ींकी ओर ले िाया िाता िै।

यि कामना या रिोगुण का बल िै िो मनुष्य को नीदीं से वापस िाग्रत चेतना में लाता िै। हिस प्रकार एक न्द्रस्रींग िो िाथ से दबा कर रखी हुई िो, से िब दबाव िटा हलया िाता िै, तो वि पुनः अपनी वास्तहवक लम्बाई और आकार को ग्रिण कर लेती िै। इसी प्रकार गिरी नीदीं आ िाने के बाद दबे हुए हवचार और अहभलाषाएँ मुक्त िो िाती िैं और मनुष्य पुनः िाग्रत चेतना को प्राप्त कर लेता िै।

वास्तहवक रूप से िाग्रत चेतना में आने के पूवु मनुष्य अिु-चेतनावथथा में आता िै ििााँ वि न तो िाग्रत रिता िै, न स्वप्न देखता िै। रात के समय बहुत समय तक मनुष्य तिा और आलस्य में रिता िै। स्वप्न भी नीदीं में

हवघ्न ालते ैं। यिी कारण ै हक मनुष्य की समूपूणु सनुतुहि के साथ अच्छी और गिन हनिा का समय अत्यन्त थोिा ोता ै। छि घण्टे की नीदीं ो स्वप्न, आलस्य और ति से बाहित ो, उसके थथान पर एक घण्टे की गिन हनिा मनुष्य को अहिक हवश्रान्द्रन्त प्रदान करती ै।

नीदीं के समय में भोिन की भूहमका भी मित्त्वपूणु ै। एक पेटू मनुष्य हनिालुता का अनुभव करता ै। वि आठ बिे तक ि्या छोिना पसन्द निी ींकरता। वि आलस्य से पररपूणु रिता ै। एक हमतािारी मनुष्य ीघ्र िी ि्या त्याग देता ै। वि थोिी हकनुतु गिरी नीदीं से सनुतुि रिता ै।

पिु भी सोते ैं। हवहभन्न पिुओ ींमें हनिा की अवहि हभन्न-हभन्न ोती ै। कुत्ते बहुत कम सोते ैं। वे बाहित हनिा का अनुभव करते ैं। मछहलयााँ हबलकुल निी ींसोती ीं।

गिन और स्वप्नो ींसे रहित हनिा ितु मानहसक िान्द्रन्त, हचन्ता, भय, व्याकुल बना लेना और िीवन में उत्तरदाहयत्वो ींकी अनुपन्द्रथथहत और रोगो ींसे मुन्द्रक्त — ये सभी सियक ैं। ो हिहथलीकरण हिया को ानता ै, उसे हबस्तर में लेटने के साथ िी तुरन्त गिरी नीदीं आ िाती ै। रात के समय िलका भोिन लें। दूि और फल । रात को चावल न खायें। प्राणायाम का अभ्यास करें। आप अपनी नीदीं को कम कर सकेंगे और आपके स्वास्थ्य पर भी कोई ाहनकारक प्रभाव निी ींपिेगा।

यहद आप गिरी नीदीं सो पायें, तो आप नीदीं की समयावहि को कम करके उस समय का उपयोग अन्य उपयोगी कायों में कर सकते ैं। यहद आप गिरी नीदीं का समय घटा सकें, तो आप अपनी सािना में अहिक समय दे सकते ैं। यहद आप दो घण्टे की नीदीं कम कर सकें, तो आप इस समय का सदुपयोग िप और ध्यान में कर सकते ैं। आठ-दस घण्टे की स्वप्नो ींसे पूणु हनिा से छि घण्टो ींकी गिन हनिा अहिक श्रेष्ठ ै।

ऐसे लोग ैं हिन्ोनें नीदीं पर हविय पायी, उन्ें गुिाकेि किते ैं। अिुुन और लक्ष्मण गुिाकेि थे। नेपोहलयन बोनापाटु का नीदीं पर आहिपत्य था । वि युद्धभूहम में भी अच्छी नीदीं सोने का आदी था। वि एकदम हनहश्चत समय तक सो सकता था। पााँच या दस हमनट की गिन हनिा उसे अगले कायु के हलए उत्साि से भर देती थी।

मिात्मा गान्धी का भी नीदीं पर पूणु हनयन्त्रण था। उन्ें श्रेष्ठ, गिन और स्वप्नो ींसे रहित हनिा प्राप्त थी। वे बहुत थोिे-से समय के हलए सोते थे और एक हनहश्चत समय पर िग िाते थे और अपने दैहनक कायों को करने लग िाते थे

ऑहफस में काम करने वाले बाबू की तुलना में एक हकसान या पररश्रमी मिदूर अहिक गिरी नीदीं सोता ै; क्योंहक कहठन श्रम के कारण िरीर और मन थक िाते ैं, िब हक प्रथम हवषय में ऐसा निी ींोता। िारीररक थकावट से मानहसक थकान भी ो िाती ै। िारीररक श्रम कम और मानहसक श्रम अहिक करने वाले व्यन्द्रक्तयो ीं को नीदीं कम आती ै। कुछ लोगो ींमें िरीर की तुलना में मन कम थकता ै। सारे हदन काम करने वाले कुली को अहिक नीदीं की आवश्यकता ोती ै। वि गिरी नीदीं सोता ै। िब आप सपने देखते ैं, मन को हवश्राम निी ीं हमलता। मन ाग्रत अवथथा के अनुभवो ींके काल्पहनक प्रहतरूपो ींसे खेलता रिता ै। इसहलए यहद आप नीदीं में पूरा आराम चािते ैं, तो यि आवश्यक ै हक आप सपनो ींसे मुन्द्रक्त पा लें। यहद आप सपनो ींसे बचना चािते ैं, तो आपको अपने मन की हचन्ताओ,ीं व्यग्रताओ ींतथा आकुलताओ ींसे मुक्त और ईश्वर भन्द्रक्त एवीं वैराग्य से पररपूणु रखना ोगा।

बि मन व्यथु के हवचारो ंमें लगा रिता िै, तो िीघ्र निी ंथकता । यि िवाई मिल बनाता रिता िै। एकाग्र मन िीघ्र िी थक िाता िै। कहठन पररश्रम करने से िरीर िीघ्र िी थक िाता िै। मन हनिा में मुख्य कारक िै। हनिा िरीर और मन दोनो ंके हलए िोती िै। यहद िरीर थका िो और मन सोना निी ंचािता िो, तो नीदीं निी ं आयेगी।

बि िम सोने िाते िैं, तो सवुप्रथम िमारे िरीर पर यि प्रभाव िोता िै। हक िमें लेटना पड़िता िै। उसके बाद िम आँखें बन्द करते िैं। िब िमारे ऊपर नीदीं का आहिपत्य िो िाता िै, तो आविें अदृश्य िो िाती िैं, मन अन्तमुखी िो िाता िै। प्रथम अवथथा में िम आविो ंको सुनते और बातो ंको समझते िैं। बाद में आविें तो सुनायी देती िैं, हकन्तु िम उनके तात्पयु को ग्रिण निी ंकर पाते। हफर िीरे-िीरे ध्वहनयाँ भी समाप्त िो िाती िैं और िम बाह्य िगत् और िरीर की चेतना से परे चले िाते िैं। इसी िम से मन पिले ग्रु-चेतनावथथा में आता िै, हफर उसके बाद िाग्रत अवथथा में। आकाि से वायु िन्म लेती िै, वायु से अहि, अहि से िल, िल से िीवन और स्वास्थ्य। गिन हनिा में इन्द्रियो ंके लय तथा पुनः िाग्रत अवथथा में आने के हलए भी यिी िम रिता िै।

बि तक मन िरीर के आराम पर केन्द्रित रिता िै, नीदीं निी ंआती। अस्वथथ मनुष्य को नीदीं न आने का यिी कारण िै। रोग उसके मन को िरीर के हवषय में अहिक सोचने के हलए हववि करता िै। उसे िरीर के ददु की हितनी अहिक चेतना िोगी, नीदीं उतनी कम िोगी; हकन्तु उन रोगो ंमें हिनमें ददु समयान्तराल से या रुक-रुक कर िोता िै, रोगी बीच-बीच में सोता रिता िै।

हनिा का हवश्लेषण चेतना के पूणु अभाव तथा पूणु हिहथलीकरण िारा हकया िा सकता िै। िब मनुष्य सोता िै, तो िरीर और मन दोनो ंपूणु हवश्राम करते िैं। मन हृदय की हिता नाड़ी में हवश्राम करता िै और आन्द्रत्मक आनन्द का उपभोग करता िै। हवहभन्न हियाहवहियो ंमें व्यय िोने वाली ऊिु की हनिा में क्षहत पूहतु िो िाती िै। इसहलए नीदीं लेना बहुत आवश्यक िै। हबना नीदीं के नाहड़याँ कमिोर िो िायेंगी, हवहभन्न अंग क्षीण िो िायेंगे और िरीर िीघ्र िी नि िो िायेगा ।

हनिा राहत्र के समय अहिक हवश्रान्द्रन्त प्रदान करती िै; क्योहंक तब बािा िालने वाली आविें निी ंिोती। मन भी हदन के श्रम के कारण थका रिता िै। रात प्राकृहतक रूप से सोने का समय िै। हदन काम के हलए बना िै। बि िम प्रकहत के हनयमो ंके अनुरूप चलते िैं, तो िम स्वथथ और प्रसन्न रिते िैं। प्रकृहत के हनयमो ंका उल्लंघन करने के भयंकर िाहनकर पररणाम िोते िैं।

युवा मनुष्य की तुलना में बच्चा अहिक समय तक सोता िै। िैसे-िैसे आयु बढ़ती िै, नीदीं कम िो िाती िै। यि िारीररक अंगो ंकी अक्षमता के कारण िोता िै।

बि बैठी हुई अवथथा में नीदीं आप पर आहिपत्य कर लेती िै, तो िरीर की प्रवृहत्त लेट िाने की िोती िै। िरीर नीचे न्द्रखसक िाता िै। हसर लटक िाता िै। ऐसा इसहलए िोता िै; क्योहंक मन काम निी ंकरता। इसहलए तब पेहियो ंके मध्य सामंिस्य निी ंरिता। मन भौहतक िरीर से अपने सम्बन्ध तोड़ लेता िै, इसहलए िरीर नीचे हगर पड़िता िै।

प्रत्येक व्यन्द्रक्त स्वयं से अत्यहिक प्रेम करता िै। व्यन्द्रक्त हनिा में अचेतन रिता िै। हनिा की अवहि में िीव को रेंगने वाले प्राहणयो ंऔर अन्य िीव-िन्तुओ ंसे िाहन का पूवाुनुमान रिता िै। इसहलए वि ऐसे थथान की खोि करता िै िाँ वि खतरे से मुक्त रिे। उसे अच्छे वातावरण—िैसे अच्छा थथान, नमु हबस्तर आहद की आवश्यकता रिती िै। ईश्वर की माया अत्यन्त गूढ़ िै।

आप सभी िाग्रत हनिा, तुरीयावथथा या चतुथु अवथथा, िो तीनो ींअवथथाओ ींसे श्ेष्ठ िै, िािााँ न तो िगत् िै न िरीर, न िाग्रत, न स्वप्न, न सुषुन्द्रप्त - उस हनिा में हवश्राम करें।

हनिा की आवश्यकता

हिस प्रकार एक हचहड़िया अपने भोिन की खोि में प्रातः काल से आकाि में ऊाँची उड़ती िै और उच्च थथानो ींमें इधर-उधर घूमती िै एवीं रात के समय अपने घोसींले में पूणु हवश्राम करती िै, उसी प्रकार िीव या िीवात्मा सारे हदन इन्द्रिय-वस्तुओ ींके घने वन में घूमने के बाद अपने गृि कारण िरीर में िाता िै और सुषुन्द्रप्त या गिन हनिा के आनन्द का उपभोग करता िै।

मन हदन-भर कहठन पररश्रम करता िै हिससे वि अपनी इन्द्रच्छत वस्तु को प्राप्त कर सके। वि राग और िेष—दोनो ींवृहत्तयो ींिारा इधर-उधर भोिा िाता रिता िै, इसहलए वि थक िाता िै। प्रकृहत रात के समय उसे अपनी गोद में ले कर िाती िै हिससे उसकी थकी नाहड़यो ींऔर मन्द्रस्तष्क को िान्द्रन्त हमले, उसे हवश्रान्द्रन्त प्राप्त िो और उसे ऊिाु और िन्द्रक्त से सम्पन्न करती िै हिससे वि अगले हदन की गहतहवहध कर सके।

वेदान्द्रन्तयो ींने हनिा का गिन अध्ययन करके सवाुनन्दमयी आत्मा िो सुषुन्द्रप्त अवथथा की मूक साक्षी िै, उसके बारे में हनष्कषु हदये। गिन हनिा में मन बीि-रूप को ग्रिण कर लेता िै, सींस्कार और वासनाएाँ सुप्त िो िाती िैं। मन िो िाग्रत अवथथा में हियािील रिता िै, वि सुषुम्ना नाड़ी से आत्मा में चला िाता िै और हवश्राम करता िै। चैतन्यता या बुन्द्रद्ध िो गिन हनिा की न्द्रथथहत से िाहिर रिती िै, वि िै प्रज्ञा गिन हनिा में कारण िरीर या बीि िरीर या आनन्दमय कोष कायु करता िै, िीवात्मा के बहुत पास रिता िै। अज्ञानता का पतला-सा आवरण उसे आत्मा से पृथक् करता िै। िैसे-िैसे अज्ञानता का यि आवरण िटता िै और वि ब्रह्म का साक्षात्कार करता िै और िीवात्मा आनन्द का उपभोग करता िै। समस्त मनो ींके मूक साक्षी से मन, प्राण, इन्द्रियााँ और िरीर अपनी न्द्रिक्त प्राप्त करते िैं। यि आत्मा िै िो वास्तव में इन्द्रियो,ीं मन, िरीर और कायु करने वाली प्रकृहत को चलाती िै। इसीहलए आत्मा सवुकताु और अकताु, सवुभोक्ता तथा अभोक्ता िै।

हनिा प्राकृहतक िन्द्रक्तवधुक िै िो स्वास्थ्य के हलए आवश्यक िै। व्यन्द्रक्त हितनी गिरी नीदीं सोयेगा, वि उतना अहधक स्वथथ िोगा। थकान को दूर करने की आपकी िारीररक और मानहसक योग्यता पर िी आपकी नीदीं की अवहध हनभुर करती िै। अगर आपकी नीदीं पूरी निी ींिोगी, तो आप काम दक्षतापूवुक निी ींकर सकेंगे। नीदीं की मात्रा आयु, स्वभाव और श्रम के ऊपर हनभुर करती िै। एक पुरानी किावत के अनुसार पुरुष के हलए ६ घण्ट्े, स्त्री के हलए ७ घण्ट्े और मूखु के हलए ८ घण्ट्े की नीदीं आवश्यक िोती िै। एक बच्चे के हलए १० घण्ट्े की नीदीं आवश्यक िोती िै। साठ वषु के वृद्ध व्यन्द्रक्त के हलए ६ घण्ट्े की नीदीं पयाुप्त िै। वे प्रौढ़ व्यन्द्रक्त िो भारी कायु करते िैं, वे आठ घण्ट्े सो सकते िैं। हचहकत्सक और मनोवैज्ञाहनक आिकल हनिा के प्रश्न पर बहुत ध्यान दे रिे िैं।

प्रत्येक के हलए ६ घण्ट्े की नीदीं पयाुप्त िै। १० बिे रात को सोने िायें और ४ बिे प्रातः उठ िायें। "िल्दी सोना और िल्दी िागना मनुष्य को स्वथथ, समृद्ध और बुन्द्रद्धमान् बनाता िै।" नेपोहलयन बोनापाटु मात्र चार घण्ट्े की नीदीं में हवश्वास रखता था। बहुत अहधक सोने से मनुष्य आलसी और सुस्त िो िाता िै। िो आवश्यक िै, वि िै हनिा का स्तर। यहद आप एक या दो घण्ट्े स्वप्न-रहित गिरी नीदीं सो लें, तो आप पूणु हवश्रान्त िो िायेंगे । घण्टो ीं हबस्तर में लेटे रि कर करवटें बदलते रिने से 1 कोई लाभ निी ींिोगा। बहुत अहधक सोने से पूवुकाहलक क्षय और मन्द्रस्तष्क की िन्द्रक्त क्षीण िोती िै।

देर रात को न सोयें। िब आप सोयें, अपने सोने के कमरे की सारी न्द्रख़िहकयााँ और दरविो खोल दें। नीदीं समय आप हितनी अहिक प्राणवायु भीतर लेंगे, अगले हदन आप उतनी अहिक हवश्रान्द्रन्त का अनुभव करेंगे। नीदीं लाने िेतु हकसी औषहि का प्रयोग न करें। यहद आपको स्वाभाहवक रूप से नीदीं न आती िो, िान्त मन से १५ हमनट खुली िवा में घूमने चले िायें; हफर सोने िायें। आपको हनश्चय िी हवश्रान्द्रन्तदायक हनिा आयेगी।

राहत्र में पाचन अींग िान्द्रन्तपूवुक और हनबािु रूप से कायु करते िैं; इसहलए रात के समय आपको िलका भोिन ग्रिण करना चाहिए, चाय या तेि काफी निीं लेनी चाहिए। बायी ींकरवट लेट कर सोना चाहिए। यि आमािय को ररक्त करने में सिायक िै। इससे सूयु नाड़ी या हपींगला नाड़ी चलने लगती िै। प्रहतहदन एक हनहश्चत समय पर सोने िायें। ढीले और िलके कपड़े पिनें। भारी कम्बल न ओढ़ें।

िब आप सोने िायें, अपने मन तथा िरीर को हिहथल रखें। कुछ प्राथुना या गीता और उपहनषद् के पहवत्र श्लोक पढ़ें। दस हमनट तक माला फेरें तथा ईश्वर और कुछ हदव्य गुणो ींका ध्यान करें। िवाई हकले न बनायें। अभी योिनाएँ न बनायें, कल्पनाएँ न करें। यहद आपके मन में हकसी के प्रहत बुरा अनुभव या दुभाुवना िै, तो उसे भूल िायें। मात्र सुखदायक और स्वच्छ हवचार रखें।

सारी रात िागते रिना राहत्र िागरण किलाता िै। यहद आप वैकुण्ठ एकादिी, हिवराहत्र, गोकुल अष्टमी, भगवान् कृष्ण के िन्म-हदवस (िन्माष्टमी) पर राहत्र िागरण करेंगे, तो आपको अगहणत लाभ िोंगे। आप प्रत्येक एकादिी पर भी िागरण कर सकते िैं। पूणोपवास हनिा के हनयन्त्रण में भी सिायक िै। हनिा के हनयन्त्रण िेतु चाय आवश्यक निीं िै। यहद आप बाह्य औषहि पर हनभुर रिेंगे, तो आप आध्यान्द्रत्मक लाभ प्राप्त निीं कर सकेंगे।

आपका आिा िीवन हनिा में व्यथु नष्ट िो िाता िै । वे आध्यान्द्रत्मक सािक िो कठोर सािना करना चािते िैं, उन्ें अपनी हनिा की अवहि में िीरे-िीरे कमी करनी चाहिए। वे ध्यान के िारा यथाथु हवश्राम प्राप्त कर सकते िैं। प्रथम तीन माि तक उन्ें अपनी नीदीं की अवहि आिा घण्टे कम करनी चाहिए। रात को १०.३० बिे सोने के हलए िायें और प्रातः चार बिे उठें। ४ घण्टे की नीदीं पयाुप्त िै। आपको हदन में निीं सोना चाहिए। एक समय के बाद आप अिुन और लक्ष्मण की भााँहत गुडाकेि (नीदीं को िीतने वाले) बन िायेंगे और योहगयो ींकी भााँहत सवाुनन्दमयी, िाग्रत हनिा हनहवुकल्प समाहि में हवश्राम करेंगे।

हनिा में िीव

िीवात्मा या कूटथथ ब्रह्म का हचन्तन और मन का हचन्तन —दोनो ींिी अहभन्न रूप से एक-दूसरे से िुड़े िैं। मानव-प्राणी में मन की वृहत्तयो ींके हनमाुण के बाद उसे िीवात्मा नाम हदया गया िै। वृहत्तयो ींके हनमाुण के पूवु कोई िीव निीं िोता। मन वृहत्तयो ींसे ढका, हघरा हुआ और पूररत िै। वासना के बल से िीव और मन इन्द्रिय-हवषयो ींमें घूमता रिता िै। हबना मन के कोई िीव निीं िोता।

हनिा में िीव मन के साथ प्रकृहत अथवा कारण िरीर में हवश्राम करता िै। हवक्षेप–िन्द्रक्त िो हक बहुत से मानहसक उिलनो ींका कारण िै. वि हनिा की अवहि में िीव के भीतर कायु निीं करती। हकन्तु मन अभी भी आवरण या अज्ञानता से ढका रिता िै। वि िान्त रिता िै; क्योहींक तब हवक्षेप-बल का अभाव रिता िै, इस समय उसे इिर-उिर निीं घसीटा िाता। कारण िरीर िी आनन्दमय कोष िै। इस कारण िीव हनिा में आनन्द का उपभोग करता िै। वि आनन्दमय पुरुष िै। वि प्रज्ञा िै। यि एक प्रकार का दृहिकोण िै।

नीदीं के समय मन अन्य हवषयो ींपर हवचार निी ींकरता। मन पिले हृदय नि़ी में, हफर हृदयावरण में, हफर आन्तररक हृदय में प्रवि करके अन्त में मुख्य प्राण में हवश्राम करता िै। िीवात्मा हृदयाकिा में प्रवि करके कूटथथ ब्रह्म में हवश्राम करता िै। वि स्वयीं ब्रह्म में, आनन्द में लीन िो िाता िै। वि ब्रह्म में अपने सन्द्रच्चदानन्दस्वरूप में िुबकी लगा कर उसी प्रकार आनन्द्रन्दत िोता िै िैसे तीथुयात्री पहवत्र प्रयाग में िुबकी लगा कर प्रसन्न िोते िैं। यि दूसरे प्रकार का दृहिकोण िै।

यि एक सामान्य प्रश्न िै हक सोते समय कौन-सा हसद्धान्त कायु करता िै िो आत्मा या िाग्रत िीव में इसका स्मरण छोि़ देता िै हक उसने गिरी नीदीं का आनन्द उठाया। इसका सादा-सा उत्तर यि िै हक यि वि अज्ञात आत्मा िै हिसे कूटथथ किते िैं।

यि हवरिी इस आिार पर हकया िा सकता िै हक वािाँ परस्पर हमथ्या िमु (परस्पर अध्यास) िोता िै। कूटथथ िो िीव के साथ अवणुनीय रूप से हमहश्रत िै, हफर भी उससे हभन्न िै, वि िीव की आन्तररक आत्मा िै और इसी कारण िीवात्मा िो स्रिा के साथ एक िोना चिाता िै, उसके अनुभव िीव को स्मरण रखने िेतु प्रेररत करते िैं।

यिाँ भी हवरिी िो सकता िै हक िीवात्मा अथवा कूटथथ िारा हनिा के आनन्द का स्मरण िीव के हनिा के आनन्द की सूमृहत का कारण निी ींिो सकता। इसमें यि किना ज्यादा न्यायोहचत िोगा हक यि स्मरण उस साक्षी के कारण रिता िै िो हक िाग्रत, स्वप्न और हनिा तीनो ींमें उपन्द्रथथत रिता िै।

िैसे िी आप नीदीं से िागते िैं, आप किते िैं— 'मैं हपछली रात बहुत अच्छी नीदीं सोया, मैंने इसका हृदय से आनन्द उठाया वािाँ ब्रिी ठण्ढी िवा थी।' यिाँ कौन-सा हसद्धान्त िै िो कि रिा िै हक मुझे अच्छी नीदीं आयी ? और इसका दूसरा कौन-सा हसद्धान्त िै िो किता िै हक 'मैं कुछ निी ींिानता।' एक िी हवचारिारा के लोगो ींका उत्तर िोगा –"अहवद्या वृहत्त किती िै, मैं कुछ निी ींिानता।" िारीररक उपहनषद् के अनुसार, "िाग्रहत वि न्द्रथथहत िै हिसमें चौदि अींग कायु करते िैं—पाँच कमेन्द्रिय, पाँच ज्ञानेन्द्रिय और चार आन्तररक अींग । स्वप्न वि न्द्रथथहत िै हिसमें चारो ींआन्तररक अींगो ींसे सम्बद्ध िै । सुषुन्द्रप्त वि न्द्रथथहत िै िािाँ मात्र हचत्त िी अींग िोता िै। तुरीयावथथा वि न्द्रथथहत िै, िािाँ मात्र िीव िोता िै।" यि इस हसद्धान्त की सूक्ष्म हियाहवहि िै हिससे हक गिन हनिा में सभी सींस्कार भी सुप्त िो िाते िैं। इसहलए हचत्त िी वि मूल िै िो गिन हनिा के आनन्द का स्मरण रखता िै। गिन हनिा के सुखो ींकी सूमृहत ज्ञान का श्रेय मूल तत्त्व हचत्त को िाता िै िो गिन हनिा में सदा कायु करता िै। यि तीसरा दृहिकोण हुआ ।

स्वास्थ्य िेतु हनिा

हनिा का अथु िै समस्त अींगो ींिारा हवश्राम । हनिा प्रकृहत का स्वास्थ्यवधुक कारक िै। यि थके हुए मन्द्रस्तष्क, नाहि़यो ींऔर िरीर को प्रचुर ऊिाु और हवश्राम प्रदान करती िै। हनिा नि़ी -बल का नवीन सींग्रि करके नि हुई कोहिकाओ ींकी पुनः क्षहत पूहतु करती िै। नीदीं स्वयीं ऊिाु का हनमाुण करने वाली िै तथा िन्द्रक्त न्मि देती िै। िब आप सोये िोते. िैं, तब भी आपका मूल तत्त्व सदा िाग्रत रिता िै। वि तीनो ींअवथथाओ ींिाग्रत, स्वप्न और गिन हनिा का मूक साक्षी िै। वि प्रत्येक वस्तु का स्रोत, कारण, आश्रय और अवलम्ब िै। वि देवताओ ीं का स्वामी िै। वि सबकी आत्मा िै। मन हनिा में उसमें हवश्राम करके िन्द्रक्त, नवीन ऊिाु और िान्द्रन्त प्राप्त करता िै।

काम के समय चिो पैर हवश्राम कर रि िो,ीं नाह़ियो ींको काम करना िोता िै। उन्ें इस कारण हिहथलीकरण की आवश्यकता िोती िै। हिहथलीकरण स्वास्थ्य िेतु आवश्यक िै। नीदीं िी में यि हिहथलीकरण प्रदान करती िै। नीदीं से पूणु हिहथलीकरण िोता िै।

नवित िीहुु सोता िी रिता िै। कुछ हदनो ींतक बच्चा हदन में मात्र दो घण्ेटे िी िागता िै। पााँच वषु की आयु तक बच्चा ८ से १० घण्ेटे तक सोता िै। एक पूणु वयस्क पुरुष को ६ घण्ेटे की नीदीं की आवश्यकता िोती िै। स्त्री के हलए ७ घण्ेटे की नीदीं पयाुप्त िै। हकिोर वय के बचे्चे के हलए ७ से ८ घण्ेटे की नीदीं पयाुप्त रिती िै। नीदीं में स्वप्न हदखायी दें या नीदीं बाहित िो, तो पूणु हिहथलीकरण निी ींप्राप्त िोता। चालीस वषु की आयु के पश्चात् नीदीं कम िो िाती िै।

ऐसे कई मनुष्यो ींके उदािरण िैं िो बहुत कम सोने के बाद भी उन लोगो ींकी तुलना में अहिक स्वथथ और फुतीले िैं िो अहिक सोते िैं। थके्हलज़र िो एक मिान् फ्रेंच हविान् थे तथा िेक्सहपयर के समकालीन थे, तीन घण्ेटे सोते थे। वेहलींग्टन और सर िेनरी थॉम्पसन प्रहसद्ध हचहकत्सक थे और अस्सी वषु की आयु तक िीहवत रिे। दोनो ींने िी यि िाना हक चार घण्ेटे की नीदीं पयाुप्त िोती िै। इसी प्रकार एहिसन भी ३० तक तीन घण्ेटे िी सोते थे।

नीदीं हवश्राम िेतु आवश्यक िै; अतिः इसके हलए क्रि हनयमो ींसे निी ींचला िा सकता। यि अहिकतर मनुष्य की थकान दूर करने की िारीररक और मानहसक योग्यता पर हनभुर करती िै। नीदीं व्यन्द्रक्त की प्रकृहत, हकये गये कायु की मात्रा तथा उसके प्रकार पर हनभुर करती िै। िो पूणु वयस्क िैं, उन्ें स्वयीं िी अपने हलए आवश्यक नीदीं का हनणुय लेना चाहिए। "िीघ्र सोना और िीघ्र िागना मनुष्य को स्वथथ, समृद्ध और बुन्द्रद्धमान् बनाता िै।" इस बुन्द्रद्धमत्तापूणु उन्द्रक्त से दृढ़तापूवुक लगे रहिए।

सोते समय हसर पूवु में रखें। उत्तर की ओर हसर करके कभी न सोयें। आप अपना हसर पहश्चम की ओर करके भी सो सकते िैं। सोते समय मुाँि न ढााँकें।

हदन के समय निी ींसोना चाहिए। हविेषकर भोिन के बाद सोने से अपच और यकृत रोग िो सकते िैं।

खुले थथान में सोने की आदत बहुत िी लाभदायक िै। यहद आप सारी माींसपेहियो,ीं मन्द्रस्तष्क और नाह़ियो ींको हिहथल कर सकें, तो आपको हबस्तर में लेटते िी तत्क्षण नीदीं आ िायेगी।

आपको यहद इस हिया का भली-भााँहत ज्ञान िै, तो आप काम करते भी हवश्राम ले सकते िैं। िब बहुत से लोग बातें कर रिे िो,ीं िाँस रिे िो,ीं हुए बैण्ड बि रिे िो,ीं तो आप आरामकुसी पर बैठे-बैठे िी झपकी ले सकते िैं। कुछ क्षणो ींके हिहथलीकरण से आपके भीतर बहुत-सी ऊिाु सींग्रहित िो िायेगी। िो मानहसक रूप से िान्त िै, वि हकसी समय भी हवश्राम कर सकता िै, नीदीं ले सकता िै। िो अच्छी तरि हवश्राम कर सकता िै, वि बहुत-सा काम कर सकता िै। कायु और न्द्रथथहत का पररवतुन भी हिहथलीकरण या हवश्राम िी िै। आलस्य हिहथलीकरण से एकदम हभन्न िै। ध्यान से पूणु हवश्राम प्राप्त िोता िै।

सोने िाने से पिले आमािय और मूत्रािय को खाली कर लें। यहद आप गिरी नीदीं चािते िैं, तो आपको हदन के अन्द्रन्तम भोिन का समय हनयहमत करना िोगा। यहद आप रात १० बिे सोना चािते िैं, तो अपना 1 भोिन िाम ७ बिे समाप्त कर दें। यहद आप अपना भोिन सोने के तीन घण्ेटे पिले ग्रिण कर लेंगे, तो सोने से पिले तक भोिन का आिा पाचन िो चुकेगा और आप िान्द्रन्तपूवुक सो सकेंगे।

सोने से पिले अपने हदन में हकये गये कायों को स्मरण करें। अपनी आध्यान्द्रत्मक दैनन्द्रन्दनी भरें। अगले हदन के हलए नये सींकल्प — िैसे ' मैं िोि पर हनयन्त्रण करूींगा, मैं ब्रह्मचयु का पालन करूींगा, मैं कठोर िब् या अपिब्ो ींका प्रयोग निी ींकरूींगा, मैं वासनाओ ींपर हनयन्त्रण रखूूँगा' आहद लें। अिा घण्े्टे िप करें। थोिी देर गीता, रामायण, भागवत या अन्य िाहमुक ग्रन्ो ींका स्वाध्याय करें। ये श्े्रेष्ठ आध्यान्द्रत्मक हवचार आपके भीतर गिरे उतर िायेंगे। आप गिरी हनिा का आनन्द उठायेंगे और बुरे स्वप्नो ींसे मुक्त रिेंगे।

आप सवुव्यापक परब्रह्म या अनन्त के साक्षात्कार िारा तुरीयावथथा, या चतुथु अवथथा में हवश्राम कर ाग्रित हनिा या हनहवुकल्प समाहि के आनन्द का उपभोग करें और इस प्रकार स्वयीं को सामान्य हनिा िो अहवद्या या अज्ञानता से उत्पन्न िै अवथथा िै, से मुक्त करें।

गिन हनिा-प्रान्द्रप्त के उपाय

१. हचन्ता करने की आदत छोिें। यि िीवनिन्द्रक्त का िीरे-िीरे िास करती िै। िो हचन्ता करता िै, सो निी ींसकता। ईश्वर पर हवश्वास रखें । ईश्वर तथा उनके नाम में, उनकी कृपा में िरण लें। अपनी प्राथुना और ध्यान में हनयहमत रिें। आपकी हचन्ता करने की आदत दूर िो िायेगी। आपको अच्छी हवश्रान्द्रन्तदायक नीदीं आयेगी।

२. प्रसन्न रिें। सदा मुस्करायें। कीतुन करें। ईश्वर की प्राथुना करें। सारी हचन्ताएँ नौ दो ग्यारि िो ायेंगी। आप अच्छी नीदीं सोयेंगे।

३. लिकी चादर का प्रयोग करें। बहुत से कम्बल ओढ़ कर न सोयें। भारी कम्बल आपकी नीदीं में बािा ालेंगे।

४. नीदीं लाने से हलए हकसी औषहि का प्रयोग न करें, क्योहींक उनकी आदत बन िाती िै। अफीम की ३० बूूँदें आपको पिले हदन थोिी नीदीं देंगी, हकन्तु थोिे हदन बाद आपको आिी बोतल से रींच मात्र भी हनिा निी ींआयेगी। औषहियो ींसे हनरािा की भावना िन्मती िै। प्राकृहतक हवहियो ींसे नीदीं लाने का प्रयास कीहिए।

५. पेट को अहिक न भरें। अपना भोिन िलका और िीघ्र पचने योग्य रखें। अपच अहनिा का एक कारण ै। अपना सायींकालीन भोिन ५ बिे समाप्त कर दें। इसमें कुछ फल और दूि िी लें। रात में कुछ न लें। आपको गिरी नीदीं आयेगी।

६. अपने मन और िरीर को पूणु हिहथल करें। हनिा आपके पास आने िेतु बाध्य िोगी।

७. आवेगपूणु हववादो,ीं अनावश्यक तकों और हववेचनो ींको त्याग दें। अपने स्वभाव को हनयन्द्रन्त्रत रखें।

८. चाय-काफी को पूणुरूपेण त्याग दें। वे मन्द्रस्तष्क और नाहियो ींकी कोहिकाओ ींको अनावश्यक रूप से उत्ेतेहित करती िैं।

९. उपन्यास, भूत की किाहनयाँ, उत्ेतिक, ित्या की किाहनयाँ और उत्ेतिक साहित्य न पढ़ें।

१०. हकसी प्रकार के उते्तिक पदाथु न लें। मद्य, गाींिा, अफीम आहद त्याग दें।

११. सोने से पिले कोई भी गम्भीर बुन्द्रद्ध से सम्बन्द्रन्धत काम न करे।

१२. मानहसक चींचलता या वाद-हववाद से बचें। सदा िान्त रिने का प्रयास करें। आवेगो ींपर हनयन्त्रण रखें। िीि पर हनयन्त्रण रखें।

१३. उते्तिना लाने वाले पदाथु-गरम कढ़ी, चटनी, अत्यहिक हमचु, इमली आहद न ग्रिण करें। अपना भोिन रिेदार और सादा रखें। फल और दिू का प्रयोग अहिक करें।

१४. सोने के ठीक पिले तेल-स्नान या सरसो ींका गरम पाद स्नान लें।

१५. सो कर उठते िी यि िानने का प्रयास न करें हक समय क्या हुआ िै। इससे आप हचन्द्रन्तत िो उठेंगे।

१६. सोने के कमरे में कोई प्रकाि न रखें। यहद आप प्रकाि के हबना सो निी ींसकते, तो कमरे में िरा प्रकाि रखें।

१७. सोने के पूवु हसर ब्राह्मी आँवला का तेल लगायें।

१८. सोने के ठीक पिले १ कप गरम दिू में िाहलुक्स िाल कर हपयें।

१९. सोने से पूवु थोिा िप, प्राथुना और ध्यान करें। कुछ हिक्षाप्रद पहवत्र ग्रन्ो—ीं िैसे गीता, योगवाहसष्ठ, उपहनषद्, भागवत, कुरान, बाइहबल आहद पहढ़ए।

२०. मन को सुझाव दीहिए— "िे मन ! तुमने िर काम हकया, तुमने सब-कुछ प्राप्त हकया। हकसी भी बात की हचन्ता मत करो। अब तुम्हें कुछ करने और पाने की आवश्यकता निी ींिै। पूणु आराम से रिो। ध्यान करो। यि समू्पणु िगत् हमथ्या िै।" यि सुझाव आपको पूणु हवश्रान्द्रन्तदायक हनद्रा प्रदान करेगा और आपके मन को सभी हचन्ताओ ींसे मुक्त करेगा।

२१. अपनी आवश्यकताओ ींको कम कीहिए। सभी कामनाओ ींऔर अहभलाषाओ ींको पूणुरूपेण नि करें। कम बोलें। अहिक लोगो ींसे हमलें-िुलें निी।ीं अत्यहिक श्रम िारा स्वयीं को न थकायें। अकेले सोयें। िाम को लम्बी सैर पर िायें।

२२. अपनी सींकल्प-िन्द्रक्त का हवकास करें। आत्म-सींयम का अभ्यास करें। आप नेपोहलयन और गान्धी िी की भाँहत अपने इच्छानुसार हकसी भी थथान पर, हकसी भी समय सो सकते िैं और हिस समय चािे िग सकते िैं।

२३. यहद आपकी नाहड़याँ और मन्द्रस्तष्क कमिोर िैं, तो िलके प्राणायाम (ॐ के िप के साथ) के अभ्यास िारा उन्ें िन्द्रक्तिाली और ओिस्वान् बनायें। बादाम, ब्राह्मी की पहत्तयाँ, हमश्री और काली हमचु से बना पेय प्रातःकाल हपयें। ब्राह्मी घृत या िक्स्ले का नहवुगर सीरप लें।

२४. सोने के ठीक पूवु सेन्टोन की एक खुराक लें, आपको अच्छी नीदीं आयेगी। आप प्रातिःकाल दूसरी खुराक ले सकते िैं। इसे दिू के साथ लें।

२५.	ान्द्रिन्तपूवुक लेटें । मन और िरीर को हिहथल रखें। इससे आपको हनिा की भााँहत आरोग्यता प्राप्त ोगी। िान्द्रन्तपूवुक ध्यान करने से आपको पूणु हवश्राम प्राप्त िोगा।

२६.	सोने के ठीक पिले हनम्न मन्त्र बोलें :

ॐ आस्स्तकाय नमैः, ॐ अगस्त्याय नमैः, ॐ कडपलाय नमैः,
ॐ मुचुकुन्दाय नमैः, ॐ माधवाय नमैः ।

ये पााँचो ींपुरुष अच्छी नीदीं सोने के हलए प्रहसद्ध िैं। इनका स्मरण करने से आपको बहुत अच्छी नीदीं आयेगी। इनमें से प्रथम तीन तो ऋहष िैं, अन्द्रन्तम भगवान् हवषुणु िैं िो क्षीर सागर में योगहनिा में लीन रिते िैं और मुचुकुन्द भागवत में आते िैं।

सरसो ींका पाद-स्नान

गरम पानी एक टब में ले कर उसमें दो चम्मच सरसो ींका हपसा चूणु िाल लें। कुरसी या मोढ़े पर बैठ कर इसमें पैर िाल कर १५-२० हमनट बैठें। हफर पैरो ींको पानी में से हनकाल कर सूखे तौहलये से पोछीं लें और मोिे पिन लें। अब सोने चले िायें। इससे आपको गिरी नीदीं आयेगी। यि हसरददु, चक्कर, गहठया, ज्वर आहद में भी बहुत उपयोगी िै। यि पैरो ींको ठण्ढे िोने से बचाता िै।

हिहथलीकरण की हियाहवहि

वतुमान काल में िीवन अत्यन्त िहटल िो गया िै, अन्द्रस्तत्व के हलए सींघषु बहुत अहिक बढ़ गया िै। िीवन के प्रत्येक चरण में बहुत अस्वथथ प्रहतयोहगताओ ींका दौर िै। रोटी की समस्या बहुत बढ़ गयी िै। सभी ि गि बेरोिगारी िै। बुन्द्रद्धमान् नवयुवक हिनके पास हवहिि योग्यता और हसफाररि िोती िै, मात्र उन्िीं िो आिकल रोिगार हमलता िै। इस कारण आिुहनक मानव के ऊपर न समाप्त िोने वाले दैहनक कामो ींतथा अस्वास्थ्यकर िीवन पद्धहत के कारण हनरन्तर िारीररक और मानहसक दबाव पड़ता रिता िै।

कायु से गहत उत्पन्न िोती िै, गहत से आदत बनती िै। मानव ने बहुत-सी कृहत्रम आदतें अपना ली िैं। उसने अपनी प्राकृहतक मूल आदतो ींको भुला हदया िै। उसने गलत आदतो ींके िारा अपनी मींसपेहियो ींऔर नाहड़यो ींपर तनाव िाल हदया िै। वि हिहथलीकरण के प्रथम हसद्धान्त को भूल गया िै। उसे आि हबल्ली, कुत्ते और हििु से हिहथलीकरण की हियाहवहि सीखने की आवश्यकता िै।

यहद आप हिहथलीकरण का अभ्यास करेंगे, तो आप अत्यन्त हियािील तथा ऊिावान् िोंगे।
हिहथलीकरण में मींसपेहियााँ और नाहड़यााँ हवश्राम की न्द्रथथहत में िोती िैं। उनमें प्राण या ऊिाु का सींग्रिण और सींरक्षण िोता िै। अहिकाींि लोग िो हिहथलीकरण की इस सुन्दर हिया को निीं िानते, वे मींसपेहियो ींऔर नाहड़यो ींपर अनावश्यक दबाव िाल कर, मींसपेहियो ींमें अनावश्यक गहत उत्पन्न करके अपनी ऊिाु का अपव्यय करते िैं।

कुछ लोग बैठे हुए अनावश्यक रूप से पैरो ींको हिलाते रिते िैं। कुछ लोग िब उनका मन बेकार या खाली िोता ै, अपनी उँगहलयो ींसे तबला बिाते रिते िैं। कुछ सीटी बिाते िैं। कुछ हसर हिलाते िैं। कुछ अपनी उँगहलयो ींसे छाती या पेट पर थाप देते िैं। हिहथलीकरण हिया के सामान्य हसद्धान्तो ींका ज्ञान न िोने के कारण हवहभन्न िारीररक अींगो ींकी अनावश्यक गहतहवहियो ींिारा ऊिाु का अपव्यय िोता रिता िै।

आलस्य को हिहथलीकरण समझने की भूल न करें। आलसी मनुष्य अकमुण्य िोता िै। उसे काम करने में कोई रुहच निी ींिोती। वि आलस्य और सुस्ती से पूणु रिता िै। वि नीरस िोता िै। ऐसा मनुष्य िो हिहथलीकरण करता िै तो वि मात्र हवश्राम लेता िै। उसमें िारीररक बल, िन्द्रक्त, िीवनी िन्द्रक्त, सिन िन्द्रक्त िोती िै। वि थोिी मात्रा में भी ऊिाु को व्यथु बिने निी ींदेता । वि अद्भुत कायु को सुन्दर ढींग से समय में सम्पन्न कर सकता िै। बहुत िी कम

िब आप हकसी काम को करने के हलए हकसी मींसपेिी को हसकोिना चािते िैं, तो मन्द्रस्तष्क से निी िारा उस मींसपेिी को तरींग भेिी िाती िै। ऊिाु या प्राण मुख्य प्रेरक निी िारा भेिा िाता िै। हफर यि मींसपेिी तक पहुँचती िैं, और उसके अन्द्रन्तम छोर को खीचींती िै। िब मींसपेिी हसकुिती िै, तो आप हिस पैर को चलाना चािते िैं, उसे ऊपर खीचींती िै और आप इस हिया को सरलता से कर सकते िैं। पिले हवचार आता ै। यि हवचार मींसपेहियो ींके सींकुचन िारा हिया का रूप ले लेता िै।

कल्पना कीहिए, आप एक कुरसी को उठाना चािते िैं। यि इच्छा मन में एक तरींग उत्पन्न करती िै। यि तरींग मन्द्रस्तष्क से प्रेरक नाहियो ींिारा िाथो ींकी कोहिकाओ ींको भेिी िाती िै। मन्द्रस्तष्क से नाहियो ींके साथ प्राण ऊिाु भेिी िाती िै, मींसपेिी हसकुिती िै और आप कुरसी उठाने का कायु कर पाते िैं। इसी प्रकार सभी कायु आपके िारा चेतनावथथा या अचेतनावथथा में सम्पाहदत िोते िैं। यहद मींसपेहियाँ बहुत श्रम कर लेती िैं. तो अहिक ऊिाु व्यय िोती िै और आपको थकान का अनुभव िोता िै। अहिक श्रम, तनाव या न्द्रखींचाव के कारण प्राण या ऊिाु का अहिक व्यय िोता िै हिससे मींसपेहियो ींको अहिक क्षहत िोती िै।

िब आप हकसी काम को चेतनावथथा में करते िैं, तो मन को एक सन्देि भेिा िाता िै और मन्द्रस्तष्क आवश्यक अींग को प्राण ऊिाु भेि कर तत्काल इस आदेि का पालन करता िै। अचेतन अवथथा में काम स्विे प्रेरणा से या यान्द्रन्त्रक रूप से िोता िै। मन तब आदेि की प्रतीक्षा निी ींकरता। िब एक हबचूछू आपकी उँगली पर दींि लगाता िै, उींगली तुरन्त खीचीं ली िाती िै। यि हववाद का हवषय निी,ीं यि स्विे या यान्द्रन्त्रक प्रहिया िै।

िीघ्र उत्तेहित िोने वाला मनुष्य मन की िान्द्रन्त का उपभोग निी ींकर सकता। उसका मन्द्रस्तष्क, नाहियाँ और मींसपेहियाँ सदा भारी तनाव में रिती िैं। वि अत्यहिक पिी और निी-ऊिाु तथा मानहसक िन्द्रक्त का अपव्यय करता िै। ऐसा मनुष्य यहद िन्द्रक्त-सम्पन्न िो, तब भी वि अत्यन्त कमिोर मनुष्य िै; क्योहींक वि अत्यन्त सरलता से अपना सन्तुलन खो देता िै। यहद आप वास्तव में हवघ्न रहित िान्द्रन्त और थथाई सुख का आनन्द उठाना चािते िैं, तो आपको हचन्ता, आकुलता, भय, िोि के आवेगो ींतथा दूसरे लोगो ींको दबाने वाली प्रवृहत्त को दूर कर अपने मन को िान्त, हनयन्द्रन्त्रत और सन्तुहलत रखना िोगा।

आप अनावश्यक रूप से हचन्ता करके, अकारण िोि करके कुछ भी प्राप्त निी ींकर सकेंगे। िोि पािहवक वृहत्त से िुिा हुआ िै। िोि मन्द्रस्तष्क, रक्त और नाहियो ींको प्रत्यक्ष िाहन पहुँचाता िै। आपको िोि के प्रदिुन से िरा भी लाभ निी ींिोगा। हकसी हिया को बार-बार करने से मन में एक आदत बन िाती िै। यहद आप बार-बार हचन्ता करेंगे, हचन्ता करने की आदत बन िायेगी। हचन्ता, िोि तथा भय के िारा आपकी िीवन–न्द्रक्त और ऊिाु सरलता से बि िाती िै। आप हकसी भी बात से भयभीत क्यो ींिोते िैं? िब हक सभी आपकी अपनी

आत्मा िै। भय, िोो और हचन्ता अज्ञानता की उपि िै। िोो और हचन्ता के हिकार व्यन्द्रक्त की मींसपेहियााँ और नाह़ियााँ सदा सींकुहचत और तनाव में रिती िैं।

एक समिू की मींसपेहियो ींकी हिया दूसरे समिू की मींसपेहियो ीं िारा रोकी िा सकती िैं। एक तरींग एक समिू की मींसपेहियो ींको तुरन्त गहत में लाने का प्रयास करती िै। आप अन्य समिू की मींसपेहियो ीं िारा प्रहतरीक आवेग को भेि कर प्रथम समिू की मींसपेहियो ींकी हियाहवहि को रोक सकते िैं।

यहद कोई व्यन्द्रक्त आपको अपिब् किता िै, तो आप तत्क्षण िी कूद कर उसे मारने दौ़ि प़िते िैं। एक समिू की मींसपेहियो ींको हबना हवचारे िी एकदम से काम करने का आदेि हमल िाता िै; हकनुतु आप उस आवेग को हववेक और पररवतुन िारा हक 'मैं उसे मार कर कुछ प्राप्त निी ींकरूाँगा । वि एक अज्ञानी मनुष्य िै। व्यविार कैसे करना चाहिए, वि यि निी ीं िानता। मुझे उसे क्षमा कर देना चाहिए।' उस आवेग को रोक सकते िैं। प्रहतरीक आवेग तत्काल िी हितीय समिू की मींसपेहियो ीं िारा प्रथम समिू की मींसपेहियो ींको काम करने से रोक देगा।

आवेगो ींऔर साथी आवेगो ींतथा प्रहतरोिी आवेगो ींमें वृन्द्रद्ध से नाह़ियो,ीं मींसपेहियो ींऔर मन्द्रस्तष्क में भारी तनाव िोता िै। बहुत से लोग आवेगो ींके दास िोते िैं, इसहलए वे मन की िान्द्रन्त का उपभोग निी ींकरते।। वे इिर-उिर भटकते रिते िैं।

हिहथलीकरण की हिया एक सटीक हवज्ञान िै। यि अत्यन्त सरलतापूवुक सीखा िा सकता िै। मींसपेहियो ींके सींकुचन की िी तरि मींसपेहियो ींका हिहथलीकरण भी मित्त्वपूणु िै। मैं मन और नाह़ियो ींके हिहथलीकरण तथा मींसपेहियो ींके हिहथलीकरण पर बहुत अहिक बल देता हाँ। हिहथलीकरण के दो प्रकार िैं— िारीररक और मानहसक । एक अन्य भी वगीकरण िै आींहिक हिहथलीकरण— िब आप हकसी भाग की कुछ मींसपेहियो ींको हिहथल करते िैं तथा पूणु हिहथलीकरण- िब आप समूपूणु िरीर और मन की मींसपेहियो ींको हिहथल करते िैं।

िारीररक हिहथलीकरण

हदन के समस्त कायों को समाप्त करने के बाद अपने िरीर की मींसपेहियो ींको हकस प्रकार हिहथल हकया िाये, इसका आपको अवश्य ज्ञान िोना चाहिए। िरीर की मींसपेहियो ींको हिहथल करने से िरीर और मन को हवश्राम प्राप्त िोता िै। िरीर का तनाव दूर िो िाता िै। वे लोग िो हिहथलीकरण हिया का ज्ञान रखते िैं, वे ऊिाु का अपव्यय निी ींकरते। वे अच्छी तरि ध्यान कर सकते िैं।
आसनो ींऔर व्यायामो ींको पूणु करने के बाद नीचे हचत लेट िायें। अपने िाथो ींको िरीर के बगल में पूरी तरि ढीले और हिहथल रखें। यि िवासन िै। हसर से पैर तक समस्त मींसपेहियो ींको हिहथल कर दें। अपने मन को िीषु से पीाँिो ींतक घुमायें। आप पायेंगे हक कुछ मींसपेहियााँ अभी भी हिहथल निी ींहुई िैं, उन्हें भी हिहथल करें। रीर को एक ओर दुलकायें और िीघ्र िी हिहथल िो िायें। हकसी भी मींसपेिी को खीचीं निी,ीं पूणु हिहथल करें। अब इसी तरि दूसरी ओर िरीर को ढुलका दें और पुनिः हिहथल करें। िब िम सोते िैं, तो ऐसा स्वयीं िी िोता िै। रीर की मींसपेहियो ींऔर हवहभन्न अींगो ींके हिहथलीकरण िेतु बहुत से व्यायाम िैं। आप हसर, कन्धे, भुिाएाँ, िथेली, कलाई, उाँगहलयो,ीं पैरो,ीं टखनो,ीं एह़ियो,ीं घुटनो,ीं कोहनयो,ीं कमर आहद को हिहथल कर सकते िैं। योहगयो तथा मुक्केबािो ींको हिहथलीकरण हिया का पूणु ज्ञान िोता िै। िब आप हिहथलीकरण के हवहभन्न व्यायामो ींका अभ्यास करते िैं, तो मन में िान्त न्द्रथथहत और दृढ़ता का हचत्र रखना चाहिए।

यहद आप चािें, तो आसनो ींऔर व्यायामो ींके पश्चात् आरामकुरसी पर लेट कर भी हिहथलीकरण कर सकते िैं। िो हिहथलीकरण िानते िैं, वे िब चािे थोि़ी देर १० हमनट की झपकी ले सकते िैं। व्यस्त लोगो,ीं हचहकत्सको ींऔर वकीलो ींको हिहथलीकरण हिया का ज्ञान िोना चाहिए। वे रेलवे प्रतीक्षालयो,ीं अदालत के कमरे में भी मन को हिहथल कर हवश्राम कर सकते िैं। इस प्रकार वे अपने अगले काम के हलए तैयार िो सकते िैं। हिहथलीकरण मनुष्य को पूणु हवश्रान्त कर देता िै।

हवद्याथी, पत्रकार, व्यस्त वकीलो,ीं हचहकत्सको ींऔर व्यवसायी िनो ींको मानहसक हिहथलीकरण का ज्ञान िोना चाहिए। उन्ें इसका हनत्य अभ्यास करना चाहिए। िो इस आन्तररक और बाह्य हिहथलीकरण की हियाहवहि का ज्ञान निीं ींरखते, वे अपनी िारीररक और मानहसक िक्ति का बहुत अहिक िास करते िैं। िो इस हिया का अभ्यास करते िैं, वे अपनी िारीररक और मानहसक िक्ति को सींरहक्षत करके इसका प्रयोग अपने अहिकतम लाभ िेतु कर सकते िैं। योहगयो ींको इस हिया का भलीभााँहत ज्ञान िोता िै। वे इस हवज्ञान के पूणु स्वामी िोते िैं। िो इस हियाहवहिक अभ्यास करते िैं, उन्ें कभी थकान का अनुभव निीं ींिोता। वे ख़िे-ख़िे िी कुछ क्षणो ींके हलए आाँखें बन्द करके स्वयीं को आगामी कायु िेतु तैयार कर लेते िैं। हिस प्रकार नल खोलने से पानी प्रवाहित िोता िै, उसी प्रकार हिहथलीकरण करने से िक्ति नाह़ियो ींमें प्रवाहित िोती िै।

वे न्द्रस्त्रयााँ िो कभी हिहथलीकरण निीं ींकरती,ीं कभी भी सिी ढींग से हवश्राम निीं ींकर पाती ींऔर उनका सौन्दयु बना निीं ींरि सकता। उनके मुख पर उनका िरीर हिस थकावट का अनुभव कर रिा िै, उसके स्पि हचत्र हदखायी देते िैं। उनका िरीर भारिीन िो िाता िै। हनरन्तर हनि़ी-तनाव की न्द्रथथहत में रिने के कारण (िैसा हक सामान्यतया न्द्रस्त्रयााँ रिती िैं) वे समय में पूवु िी बूढ़ी िो िाती िैं, अपना सौन्दयु खो देती िैं और बाद में वे पाती िैं। हक तनाव ने उनकी सारी िन्द्रक्त को क्षीण कर हदया िै।

चािे काम हकतना िी आवश्यक क्यो ींन िो, प्राततःकाल और मध्याि में कम-से-कम १० हमनट के हलए पूणु हिहथलीकरण करें। इस हनयम में सदा दृढ़ रिें। हकसी भी बहुत आरामदेि कुरसी पर बैठ िायें या गद्देदे पर हचत लेट िायें, अपने पैरो ींमें घुटनो ींके नीचे कुिन रख कर पैरो ींको भूहम से १८ ईींच उठा दें, प्रत्येक मींसपेिी को ढीला छोि़ दें।

यहद आप गद्देदे पर लेटे िैं, तो हसर के नीचे एक तहकया रख लें। इससे गले की मींसपेहियो ींको हिहथल करने में सिायता िोगी। आाँखें बन्द कर लें और मन को ररक्त करें।

पैरो ींको ऊपर उठा देने से रीढ़ सीिी रिती िै और पैरो ींसे रक्त नीचे की ओर चला िाता िै हिससे वे ठण्ढे रिते िैं। िब आप कुरसी पर हवश्राम करें, पैरो ींको सिारा दे दें और प्रत्येक मींसपेिी को हिहथल करें। यि पिले तो करने में कहठन प्रतीत िोता िै; पर बाद में इसकी आदत बन िायेगी।

बहुत से ऐसे काम िैं िो बैठे-बैठे हकये िा सकते िैं—िैसे कपि़ो ींपर रफू करना, मरम्मत करना और हसलाई मिीन का काम आहद। बैठते समय साविानी रखें, ताहक थकावट न िो। मात्र कुछ न्द्रस्त्रयो ींको इस तथ्य की िानकारी िै हक बैठने की सिी न्द्रथथहत न िोने से कूल्हे मोटे िो िाते िैं। कुरसी के हकनारे पर न बैठें, िरीर को अच्छी प्रकार से पीछे हटका कर बैठें और िरीर के हनम्न भाग को सिारा देने के हलए एक न्द्रथथर कुिन का प्रयोग करें। दूसरी बात याद रखने की यि िै हक कुरसी सिी ऊाँचाई की िोनी चाहिए। घुटने पर घुटना चढ़ा कर निीं ीं बैठना चाहिए, न िी पैरो ींको चौि़ा करके बैठना चाहिए। घुटनो ींऔर पैरो ींको पास-पास रखें तथा उन्ें भूहम या मिे पर न्द्रथथर िमा कर रखें।

ख़िे िोने की सिी न्द्रथथहत से भी थकान से बचा िा सकता िै। यहद आपका काम ऐसा िै हक आपको अहिक देर ख़िा रिना प़िता िै, तो आप अपने घुटनो ींऔर एह़ियो ींको परस्पर ि़िो कर ख़िे िो।ीं इससे एक खम्भा–सा बन िाता िै, हिस पर िरीर हवश्राम कर सकता िै। िरीर के भार को एक पैर से दूसरे पर नीी ींिलिते
रिना चाहिए; बन्द्रि इसे दोनो ींपर समान रूप से हवतररत करना चाहिए ।

मानहसक हिहथलीकरण

हिस प्रकार आप आसनो ींऔर िारीररक व्यायामो ींके बाद अपनी मींसपेहियो ींको हिहथल करते िैं, आपको उसी प्रकार एकाग्रता, ध्यान, सूमृहत के अभ्यास, सींकल्प–न्द्रक्त के हवकास के अभ्यास के बाद मन को ल करके हवश्राम करना चाहिए। मन के हिहथलीकरण से िरीर को भी हवश्राम हमलता िै। िरीर और मन का अन्तरींग सम्बन्ध िै। रीर मन के िारा उसके आनन्द के हलए बनाया हुआ ढाँचा िै।
मन िरीर िारा अनुभव करता िै और प्राण इन्द्रियो ींऔर िरीर के सींयोग से काम करता िै। मन िरीर पर प्रभाव िालता िै। यहद आप प्रसन्न रिेंगे, िरीर भी िन्द्रक्तिाली िोगा। िब आप िाि रिते िैं, िरीर काम निी ींकर सकता। इसके हवपरीत िरीर भी मन पर कुछ प्रभाव िालता िै। यहद िरीर िन्द्रक्तिाली िै, स्वथथ िै, तो मन भी प्रसन्न और बलवान् िोगा — िैसे यहद पेट में ददु िोता िै, तो मन भी काम निी ींकर सकता। हवचार कायु रूप में पररहणत िोते िैं और मन पर प्रहतहिया करते िैं, मन िरीर पर कायु करता िै और िरीर मन पर प्रहतहिया करता िै। मींसपेहियो ींका तनाव दूर करने से मन पूवाुवथथा को प्राप्त िो कर िान्त िो िाता िै।

हिहथलीकरण िारा आप मन को, थकी हुई नाह़ियो ींऔर अत्यहिक श्रम के िारा थकी हुई मींसपेहियो ींको हवश्राम प्रदान करते िैं। आपको मन की आन्तररक िान्द्रन्त, िन्द्रक्त, ओि, िारीररक और मानहसक बल प्राप्त िोता ै। मन का हिहथलीकरण करते समय मन्द्रस्तष्क में हवहभन्न प्रकार के बािरी हवचार निी ींिोने चाहिए। ि़िो, हनरािा, असफलता, अहनच्छा, कि, दुःख, हववाद - ये सभी आन्तररक और मानहसक तनाव के कारण िैं। मन का हिहथलीकरण करने से मानहसक तनाव दूर िो िाता िै और मन नयी मानहसक ऊिाु से पररपूणु िो िाता िै और इससे आपको प्रसन्नता और सुख प्राप्त िोता िै। हचन्ता और ि़िो अगर दूर कर हदये िायें, तो मन का सन्तुलन और िान्द्रन्त प्राप्त की िा सकती िै।

हचन्ता और ि़िो से कुछ भी प्राप्त निी ींिोता। इनके भीतर िी भय भी छुपा हुआ िै। इनसे िमारी बहुत-सी ऊिाु व्यथु िी नि िो िाती िै। सदा साविान और हवचारवान् बनें। सभी प्रकार की अनावश्यक हचन्ताएँ दूर कर दें। समस्त भय, हचन्ता, ि़िो को बािर हनकाल दें। सािस, प्रसन्नता, आनन्द, िान्द्रन्त तथा सन्तुहि के बारे में हवचार करें। १५ हमनट तक आरामदायक न्द्रथथहत और स्थिर न्द्रथथहत में बैठें। आँखें बन्द कर लें। अपने मन को बािरी वसुतुओ ींसे वापस खीचीं लें। अपने मन में उबलते हवचारो ींको िान्त करें।

आँखें बन्द करें। हकसी सुखकर वसुतु के बारे में सोचें। यि मन को आश्चयुिनक ढींग से हिहथल करेगा। हविाल हिमालय, पहवत्र गींगा या कश्मीर के हकसी आकषुक दृश्य के बारे में, तािमिल, कोलकाता के हवक्टोररया मेमोररयल, सुन्दर सूयाुस्त, ह्रिा हवसूतृत समुि या अनन्त नीले आकाि के बारे में सोचें। आप सोचें हक इस ब्रह्माण्ड मिासागर में सारा िगत् और आपका िरीर हतनके की भाँहत तैर रिा िै। अनुभव करें हक आप परमात्मा के सम्पकु में िैं। अनुभव करें हक इस समूपूणु िगत् का िीवन सुफुररत, कन्द्रम्पत और स्पन्द्रन्दत िो रिा िै। अनुभव करें हक भगवान् हिरण्यगभु, िीवन िन, आपको अपने बृित् वक्षथथल में िीरे–िीरे झूला झुला रिे िैं। अब अपनी आँखें खोलें। आपको बहुत अहिक मानहसक िान्द्रन्त, मानहसक बल और मानहसक िन्द्रक्त का अनुभव िोगा। इसका अभ्यास करें और अनुभव करें।

उत्तर हदिा की ओर हसर करके न सोयें

उत्तर हदिा की ओर हसर करके सोना लगभग सभी भारतीयो ींमें हनहषद्ध ि ै। हिन्दुओ ींमें यि प्राचीन परम्परा ि ै। हवश्वव्यापी रूप से प्रत्येक हवचारवान् हिन्दू ि ो अपने रीहत-ररवाि ो ींका थिोड़ा भी सम्मान करता ि ै, ऐसा करने से बचता ि ै। हकनुतु इसके हलए कोई बुन्द्रद्धमत्तापूणु वैज्ञाहनक तथ्यो ींकी ि ानकारी न ि ोने के कारण हवश्व में लोग इसे अनावश्यक मानते ि ैं। हकनुतु एक हववेकी और स्पि बुन्द्रद्ध वाले हिन्दू का सामान्य ज्ञान किता ि ै हक प्रकट में तुच्छ हदखायी पड़ने वाली इन रीहतयो ींके पीछे कोई-न-कोई ठोस कारण अवश्य ि ोगा; क्योहींक इन्ें ि मारे प्राचीन ऋहष-मुहनयो ींने बताया ि ै, हिन्ोनें अपनी हवचारिन्द्रक्त ि ारा आन्द्रत्मक दृहि का हवकास हकया और ऐसे सूक्ष्म बलो ीं(ि ो ि में भौहतक नेत्रो ींसे नि ीं हदखायी देते) के कायों को अनुभूत हकया।

अब यि हसद्धान्त या हनयम ि न-समूि के ि ारा स्पि अनुभूत हकया ि ा चुका ि ै। यहद हकसी को किा ि ाये हक कोई हविेष काम नि ीं करना चाहिए, तो उस बात का उस व्यन्द्रक्त पर उतना प्रभाव नि ीं पड़ता; क्योहींक वि बात सुनते ि ी भुला दी ि ाती ि ै। हकनुतु यिी तथ्य कुछ प्रबुद्ध लोगो ीं ि ारा उठाये ि ायें और उन्ें ि न-सामान्य को बताया ि ाये, तो हफर विी व्यन्द्रक्त उसे स्वीकार लेता ि ै। यि मानव की कमिोरी ि ै और ि मारे प्राचीन ऋहष मानव की इस हनबुलता से अच्छी तरि पररहचत थे । वे बहुत चतुर मनोवैज्ञाहनक थे और उन्ोनें अपना सारा ज्ञान तथा अपने समस्त अन्वेषणो ींकी हिक्षा भय उत्पन्न करने वाली असामान्य घटनाओ ींतथा कुछ मनोवैज्ञाहनक किाहनयो ीं और दृिान्तो ींके रूप में दी ि ै ।

िैसे भगवान् श्री गणेि ि ी की किानी में बताया ि ै हक एक ि ाथी उत्तर हदिा की ओर हसर करके सोया था ि ो हक एक भयींकर भूल ि ै। इसीहलए उसका हसर काट कर गणेि ि ी के गले पर लगा हदया गया। यि घटना यि द्योतित ि ै हक उत्तर हदिा ितु हनषेि आयों के समय भी प्रचहलत था। यि तथ्य हक यि रीहत सहदयो ींसे चली आ रिी ि ै और आि भी दृढ़ ि ै। ि में यि हवश्वास करने को बाध्य करती ि ै हक यि कल्पना या अज्ञानता पर आिाररत नि ीं ि ै। हिन्दू सभ्यता सदा आवश्यक रूप से प्रगहतिील रिी ि ै और उसके ऐसे मौहलक सुिारक तथा हनदुय आलोचक भी बहुत ि ैं ि ो हकसी बात की छानबीन के हलए कुछ भी नि ीं छोड़ते, बहुत कम लोग ि ी उनकी पैनी सूक्ष्म दृहि से बच पाते ि ैं और ऐसे रीहत-ररवाि उनके दृहिकोण में पूणु हनरथुक ि ैं और इसहलए बहुत पिले ि ी हवस्मृत कर हदये गये ि ैं।

िो लोग इस हनयम को नि ीं ि ानते और उत्तर की ओर हसर करके सोते ि ैं और उन्ें इसमें कोई खराबी निर नि ीं आती, यहद वे अपनी आदत बदल लें, तो वे हदिा बदलने के लाभ को ि ान सकेंगे। ि ब तक मनुष्य हकसी गलत आदत को त्याग कर उसकी हवपरीत सिी आदत को अपना न ले, वि गलत आदत से ि ोने वाली िाहन के प्रहत ि ाग्रत नि ीं ि ोता। आदत बदलने पर ि ी वि उसके लाभ को ि ान सकता ि ै, अनुभव कर सकता ि ै।

उपहनषदो ींके ऋहषयो ींने ि ो हसद्धान्त बताये प्राचीन काल से ि ी उनका प्रभाव अहववाहदत रिा ि ै। कुछ हनयम ि ैसे 'सन्ध्या के समय सोना नि ीं चाहिए, गणेि चतुथी पर चिमा नि ीं देखना चाहिए, ग्रिण के समय कोई भोज्य पदाथु ग्रिण नि ीं करना चाहिए' आहद ये सभी ऋहषयो ींने अन्तररक्ष और अन्य लोको ींमें कायुरत सूक्ष्म बलो ीं के अध्ययन ि ारा बनाये ि ैं। मनुष्य दैहिक रूप से ि ी नि ीं, बन्द्रि एक उतृकृि ब्राहह्मक सूक्ष्म ि रीर रखने के कारण एक ि हटल प्राणी ि ै और सूक्ष्म बलो ींके कायु के प्रहत अहत सींवेदनिील ि ै। इसी कारण प्राचीन ऋहषयो ींने उसके कल्याणमय ि ीवन ि ेतु ये व्यवथथाएँ दी ि ैं।

पहश्चमी वैज्ञाहनक बाह्य प्रकृहत के कायों का अत्यन्त सूक्ष्म परीक्षण करते ि ैं और चौकींाने वाले अन्वेषण करते ि ैं; हकनुतु आि भी वे प्राचीनकालीन पूरब के लोग हिन सटीक हसद्धान्तो ींसे सम्बन्ध रखते थे, उनका परीक्षण

करने के पूणुरूपेण योग्य निी ींहुए ैं। अिुहनक हवज्ञान कारण और अवलोकन पर अिाररत ै; हकनुतु इस उद्देश्य ेतु यि मानव-मन नामक यन्त्र हिसमें स्वयीं ी समस्त हवहिि दोष ैं, अत्यन्त सीहमत ै। वास्तव में प्राचीन काल ऋहष अिुहनक हवज्ञान से अहत-अिुहनक और अिुहनक वैज्ञाहनको ींसे मिान् वैज्ञाहनक थे। ये ऋहष ऐसे िो करने वाले हवद्याथी थे ो प्रयोगिालाओ ींके हबना िो करते थे। वे मनुष्य ारा सिाये गये उपकरणो ींसे निी,ीं वरन् ईश्वर ारा दी गयी सुहविा — अन्तज्ञुानात्मक बुन्द्रद्ध, सींयम ारा िुद्ध दुबिो बुन्द्रद्ध, अनुिासन, हनयहमतता के अभ्यास के

िारा िो करते थे। वे सूक्ष्म ग्रिो ींकी गिराई में ा कर उन आन्तररक हसद्धान्तो ींपर हवचार करते थे ो गुप्त रूप 'कायु करते ैं और इस भौहतक दृश्यमान् गत् पर ासन करते ैं। मात्र अन्तज्ञुान ी मन से परे सूक्ष्म रूप से प्रवेि करके सूक्ष्मदिी या दूरदिी की अपेक्षा अहिक ग्रिण करता ै। अवलोकनो ींऔर प्रयोगो ींसे परे ो हसद्धान्त िोता ै, वि सत्य तक अींहिक रूप से पहुँचने ेतु श्रेष्ठ ै। इसमें कोई भूल निी ींोती। यि वि एकमात्र बोिज्ञान और अनुभव ै, ो हकसी भी हनहश्चत घोषणा ेतु अन्द्रन्तम स्रोत ै।

अहिकाींि नियी हवचारिारा के प्रवतुक चीख-चीख कर कि रिे ैं— "उपहनषदो ींकी ओर वापस ाओ।"

इस सािहसक पुकार से हनस्सन्देि यि हसद्ध ोता ै हक उपहनषदो ींके ऋहष मात्र स्वप्निी निी ींथे। यि दुन्दुहभ हकसी पुरातन सींन्यासी ने निी ींबिायी ै; बन्द्रि यि उन ज्ञानी, स्वच्छ महत वाले ऋहषयो ींारा बिायी गयी ै, ो पहश्चमी ीवन और सभ्यता के हिखर पर थे और प्रत्येक बात को अत्यािुहनक हनमाुताओ ींके हनष्पक्ष और न क्षमा करने योग्य दृहिकोण से परखते थे।

इसीहलए यि देखा गया ै हक प्रचहलत परम्पराओ ींमें हवश्वास करना और उनका हवश्वास सहित अवलोकन करना आवश्यक और लाभदायक भी ै। वे अन्धहवश्वास निी,ीं वरन् मानव के कल्याण ेतु, मारी रक्षा के हलए ठोस व्यवथथाएँ ैं। मानव के हलए इतना ी पयाुप्त ै हक वि ज्ञान के प्रत्यक्ष अवग्रिण और अनुभव के साथ ऋहषयो ींके ारा बनाये गये इन हनयमो ींमें दृढ़ रिे। मारे हलए र बात के हलए यि पता लगाना हक ऐसा क्यो?ीं हकसहलए? सदा लाभदायक निी ींोता। कुछ बातें हबना प्रश्न हकये अहनवायु रूप से सदा मानी ानी चाहिए।

यि सम्भव ै हक उत्तर हदिा की ओर हसर न करके सोने का मुख्य आिार यि ै हक प्राहणक ऊिाु के प्रविा को वक्षथथल और उदर के क्षेत्र में मुक्त बनाना; क्योहींक यि इस क्षेत्र में रात के समय कोहिकाओ ींके पुनहनुमाुण और आरोग्य-प्रान्द्रप्त ेतु बहुत आवश्यक ै। हदन में िब िम ागते रिते ैं, मन और मन्द्रस्तष्क पूणु और हनरन्तर काम करते रिते ैं और वे सम्पूणु प्राहणक ऊिाु का स्वतन्त्र रूप से उपयोग कर लेते ैं। हकनुतु रात के समय मन्द्रस्तष्क हवश्राम करता ै तथा मन भी तुलनात्मक रूप से कम हियािील रिता ै तथा नेत्रेन्द्रिय, घ्राणेन्द्रिय और श्रवणेन्द्रिय काम निी ींकरती; इसहलए प्राहणक ऊिाु बचे हुए सींथथान की ओर प्रेररत ोती ै। (अथाुत् उदर-क्षेत्र की ओर) । साथ–ी-साथ यहद हसर उत्तर की ओर ोगा, तो उत्तर हदिा से आ रिी चुम्बकीय तरींगो ींके न्द्रखींचाव के कारण प्राहणक ऊिाु के प्रविा में बािा पिेगी; क्योहींक यि सभी अच्छी तरि ानते ैं हक उत्तरी धुरुव से सदा चुम्बकीय तरींगें हनकलती रिती ैं और इनके कारण प्राहणक ऊिाु हिसे उदर क्षेत्र की ओर िाना ै, उसे इस चुम्बकीय न्द्रखींचाव का सामना करना पिता ै, हिससे उसे दोिरा काम करना पिता ै। इस दोिरे कायु से बचाव ेतु, प्राहणक ऊिाु के प्रविा को सरल, सुगम बनाने के हलए मनुष्य को उत्तर हदिा में हसर करके सोना हनहषद्ध हकया गया ै। सबसे अच्छा तो यि ै हक आप पूवु हदिा में हसर करके सोयें।

हनिा और सत्त्व

िब आप सोने ायें,

आपके भीतर सत्त्व ोना चाहिए।

आपको तभी अच्छी नीदीं आयेगी।
यहद आपके भीतर रि ◌िोगा,
आपको हनिा में बिाा प़िेगी।
बि आप अगले हदन प्रातिः उठेंगे,
आप हवश्रान्त नीं ◌ीं◌िो पायेंगे।
यहद आप तम से पूणु ◌िोगें,
बि आप ◌िागेंगे,
आपको भारीपन, सुस्ती और नीरसता का अनुभव ◌िोगा।
इसहलए सोने ◌िाने के पिले ध्यान और ◌िप करें।

नीदीं और समाहि

मोक्षडप्रय बोला-

ि पुरुषोत्तम, अब मैं समाहि के तत्त्व और प्रकृहत को समझ गया हाँ। क्या अब मैं हनिा और समाहि के मध्य अन्तर को ◌िान सकता हाँ?

स्वामी डिवानन्द जी ने उिर डदया-

तुमने ठीक किा, ◌ि मोक्षहप्रय ! यि एक बहुत सुन्दर प्रश्न ◌ि। इसका उत्तर मैं तुम्हें अवश्य ◌िी दूाँगा ।

हनिा एक ◌ीि अवथथा ◌ि; लेहकन समाहि ◌िुद्ध चेतना या ◌िुद्ध ◌िाग्रहत की न्द्रथथहत ◌ि।

बि एक मनुष्य हनिा से वापस आता ◌ि, तो उसे आत्मा के अनुभवातीत ज्ञान का कोई अनुभव नीं ◌ीं◌िोता। वि भारी और सुस्त अनुभव करता ◌ि । हकनुतु ◌िब एक योगी या सािक समाहि की अवथथा से वापस आता ◌ि, वि आत्मा के परम श्रेष्ठ ज्ञान से युक्त रिता ◌ि। वि आपको प्रेरणा प्रदान करता ◌ि और ऊाँचा उठा सकता ◌ि। वि स्वयीं ◌ी ब्रह्म ◌ि।

समाहि ◌िाग्रत हनिा ◌ि। सािक को बाह्य ◌िगत् की कोई चेतना नीं ◌ीं◌िोती। वि ज्ञानानन्द के सागर में लीन रिता ◌ि।

ि मोक्षहप्रय, हनिा में गिन तम ◌िोता ◌ि। ◌ीवात्मा कारण ◌िरीर में हवश्राम करती ◌ि; हकनुतु समाहि में वि ब्रह्म या सन्द्रच्चदानन्द स्वरूप में हवश्राम करती ◌ि।

यहद आप ◌िग ◌िाते ◌िं, तो गिन हनिा की अवथथा अदृश्य ◌िो ◌िाती ◌ि। इस कारण ◌िो ऐसी पररवतुनील अवथथा ◌ि, वि माया या हमथ्या ◌ि। हकनुतु समाहि या परम चेतनावथथा तीनो ◌ींअवथथाओ ◌ींकी साक्षी चेतनावथथा ◌ि। यि सदा थथाई ◌ि और इसी कारण यि ◌ी एकमात्र सत्य या यथाथु अवथथा ◌ि।

हनिा में वासनाएाँ और सींस्कार अत्यन्त सूक्ष्म रूप में हवद्यमान रितें ◌िं; हकनुतु समाहि में ज्ञानाहि में भस्म ◌ी ◌िाते ◌िं।

ि मौक्षहप्रय ! अपने अिींकार, वासनाओ ींऔर पााँचो ींइन्द्रियो ींको भस्म कर दो और इस हनिा समाहि का आनन्द उठाओ।

एक हभकु्षुक और सम्राट् की हनिा में कोई अन्तर निी ींिोता।

नीदीं में प्राप्त िोने वाला सुख दोनो ींके हलए एक सदृ िै।

नीदीं में आप सींसार का कि, रोग का ददु, दुिःख आहद भूल िाते िैं।

हनिा का सुख ऋणात्मक निी ींिै।

यि वास्तव में िनात्मक िै।

हनिा का आनन्द उठाने के हलए लोग बहुत-सी तैयाररयााँ करते िैं िैसे नमु हबस्तर, तहकया, खहटया आहद।

हनिा का सुख वास्तव में आत्मा का आनन्द िै।

हकनु्तु हनिा में आवरण िोता िै।

इसीहलए मनुष्य किता िै-"मैं नीदीं में कुछ निी ींिानता।"

हनिा में सुख अज्ञानता से हमला हुआ िोता िै।

यहद विााँ अज्ञान या आवरण न िो

तो आप समाहि के आनन्द का उपभोग करेंगे।

तपस्या और यन्त्रणा

आप हबना भोिन के थोडे़ हदन रि सकते िैं। आप पानी के हबना थोडे़ हदन रि सकते िैं; हकनु्तु आप नीदीं के हबना थोडे़ हदन भी निी ींरि सकते। नीदीं या हवश्राम प्रते्यक िीहवत प्राणी के हलए आवश्यक िै।

ईश्वर ने तो िमारे आन्तररक अींगो ींिैसे हृदय तक के हलए भी हवश्राम िेतु व्यवथथा दी िै। दोनो ींिृिकनो ींके मध्य हृदय थोड़ा हवश्राम लेता िै। इसी कारण यि िन्म से मृतु्य तक हबना रुके काम करता िै। ऐसा िी फेफ़ड़ो ींके साथ भी िै। िो योगी कुम्भक करते िैं, उनके िीवन काल में वृन्द्रद्ध िो िाती िै, उसका भी यिी रिस्य िै। समाहि में फेफ़ड़ो ींको पूणु हवश्राम हमलता िै।

गिन हनिा में मन्द्रस्तष्क और नाड़ी सींथथान हवश्राम लेते िैं। हदन में वे सतत हियाशील रिते िैं। रात में वे हवश्राम ले कर अगले हदन के हलए ऊिाु और शन्द्रक्त पुनिः प्राप्त करते िैं। यहद वे इस हवश्राम िेतु मना कर दें, तो वे काम करना बन्द कर देंगे। हिस प्रकार भूख और प्यास के कारण कि िोता िै, उसी प्रकार हनिा न हमलने से भी कि िोता िै।

प्राचीनकाल में अपरिी को यन्त्रणा के रूप में उसे सोने नि़ी ींहदया िाता था। िब उसे कई हदनो ींतक गिाये रखा िाता था, तो वि दु:खी िो कर अपना अपरिा स्वीकार कर लेता था या रिस्य उगल देता था। नीदीं न तिने से मन और इन्द्रियााँ अपनी िन्द्रक्त खो देती िैं और अत्यन्त दुबुल िो िाती िैं।

पूवुकाल के तपस्वी इस रिस्य को िानते थे; इसहलए वे मन और इन्द्रियो ींको वि में करने के हलए इस उपाय का प्रयोग करते थे और वे नीदीं को वि में करने के हलए अत्यन्त कहठन उपायो ींको अपनाते थे। क्योहीक उनके पास अत्यन्त प्रबल सींकल्प िन्द्रक्त और मिान् आध्यान्द्रत्मक िन्द्रक्त थी तथा उनकी बुन्द्रद्ध अत्यन्त तीक्ष्ण और सूक्ष्म थी; इसहलए वे मन और इन्द्रियो ींके पूणु वींकरण िारा आध्यान्द्रत्मक लाभ उठाते थे। िब इन्द्रियााँ मृत िो िाती िैं और मन क्षीण िो िाता िै, तो योगी आत्मारूपी बहुमूल्य गिने को इन दोनो ींचोरो ीं(मन और इन्द्रियो)ीं से पुनिः प्राप्त कर लेता िै।

इस युग में मनुष्यो ींके पास ऐसी प्रबल सींकल्प–िन्द्रक्त नि़ी ींिै; इसहलए ऐसी तपस्या उनके हलए अनुकूल नि़ी ींिोगी। इस कारण भगवान् श्री कृष्ण ने भगवद्गीता में ऐसे कठोर अभ्यास िेतु मना हकया िै। उन्ोनें सािको ीं को आिार और सोने में सींयम बरतने के हलए किा िै। उन्ोनें अन्य प्रकार की तपश्चयाु बतायी िै िैसे वाणी का तप, िारीररक तप तथा मानहसक तप, ये सभी इस युग में भी सबके हलए अहत अनुकूल िैं।

अपनी वाणी को सींयहमत कीहिए, अपने िरीर पर हनयन्त्रण रन्द्रखए, मन का सींयम कीहिए, हवचारो,ीं कायों और आवश्यकताओ ींको सींयहमत कीहिए और इसी िीवन में ईश्वर को प्राप्त कीहिए।

लयबद्धता

वे पररन्द्रथथहतयााँ िो ध्यान करने वाले सािक में मन की पूणु एकाग्रता लाती िैं, वे िी सामान्य मनुष्य में गिन हनिा लाती िैं।

गिन हनिा तथा मन की पूणु एकाग्रता — दोनो ींमें मन केन्द्रित रिता िै। गिन हनिा में प्रज्ञा आत्म अविोहषत और एक सदृ तथा िाग्रत तथा स्वप्नावथथा में हिसके सात पैर और नौ मुख िोते िैं, उस हवश्व और तैिस से हभन्न िोती िै। गिन हनिा में अज्ञानता का आवरण िोता िै। यहद यि आवरण िट िाये, तो आप गिन हनिा के थथान पर समाहि का आनन्द उठायेंगे।

समाहि और गिन हनिा —दोनो ींिी अवथथाओ ींमें बाह्य वसुतुओ ींके साथ सींयोग नि़ी ींरिता, उसमें राग-िेष की प्रवृहत्तयााँ नि़ी ींरिती ींऔर अनुभव लगभग एक समान रिते िैं। गिन हनिा में हकसी के प्रहत िागरूकता नि़ी ींिोती; हकन्तु समाहि में पूणु आत्म- िागृहत रिती िै।

सभी सािक िानते िैं हक मन की एकाग्रता िेतु लयबद्धता अत्यन्त सिायक िोती िै। घड़ी की लयबद्ध हटक-हटक की ध्वहन, स्टोव की लयबद्ध ध्वहन, बिती हुई नदी की लयबद्ध ध्वहन, सींगीत के उपकरण के हकसी एक स्वर की लयबद्ध ध्वहन, हबिली के पींखें की लयबद्ध ध्वहन-ये सभी यहद ध्यानपूवुक सुनी िायें, तो मन की एकाग्रता या गिन हनिा िेतु सिायक िोती िैं।

ऐसी एक लय से आती ध्वहनयो ींमें अपनी रुहच बढ़ायें और उन्ें समू्पणु हृदय और आत्मा से सुनें। िीरे-िीरे यि िगत् आपके भौहतक और मानहसक नेत्रो ींके सामने अदृश्य िो िायेगा और आप हनिा देवी की गोद में चले िायेंगे। आप हितना अहिक ध्यान से उन ध्वहनयो ींको सुनेंगे, आप उतनी िी गिरी नीदीं प्राप्त कर सकेंगे। िीरे-िीरे

यि ध्वहन समूपूणु िगत् लील िायेगी और आपके मन से सारे हवचारो ींको बिार हनकाल देगी और आपको पूणुरूपेण ररक्त कर देगी। तब आपको गिरी नीदीं आ िायेगी।

हकसी हविेष मन्त्र का िप करने में भी यिी हसद्धान्त काम करता िै। एक ब्रिी दिुन की पुस्तक पढ़ने के थथान पर मन्त्र–िप पर बहुत अहिक बल हदया िाता िै और ब्रिे मन्त्रो ींके थथान पर छोटे मन्त्र का चुनाव हकया िाता िै। मन्त्र हितना छोटा िोगा, उसमें उतनी अहिक अखण्ड लयबद्धता उत्पन्न िोगी और मन अत्यन्त िीघ्रता से एकाग्र िो सकेगा।

देन्द्रखए, िब आप घ्रिी की हटक-हटक पर मन को एकाग्र करते िैं, तो क्या िोता िै—

कुछ समय तक तो आप हटक-हटक सुनते िैं, तो आपको यि चेतना रिती िै हक यि ध्वहन आपके हबस्तर के पास रखी घ्रिी से आ रिी िै। आप प्रसन्नतापूवुक हटक-हटक की ध्वहन को सुनते िाइए। अचानक आपको लगेगा हक यि ध्वहन आपके भीतर से भी आ रिी िै। अब आपका ध्यान बिार से िट िायेगा और आपके भीतर से आ रिी हटक-हटक की ध्वहन पर केन्द्रित िो िायेगा और आपको अब मुन्द्रिल से िी मालूम प़ि सकेगा हक घ्रिी और उसकी हटक-हटक को क्या हुआ ? आप िब िागेंगे, तो आपको पता चलेगा हक आपको बहुत गाढ़ी नीदीं आयी ।

इस हवषय में घ्रिी की हटक-हटक (उदािरण के हलए इसका यिााँ प्रयोग हुआ िै) चेतना की दो अवथथाओ ीं से िाती िै (या आपको ले िाती िै) प्रथम तो आप इसे बिार से सुनते िैं—ाग्रत अवथथा, दूसरी िब आप इसे भीतर सुनते िैं, िब आपके भीतर आपके मन िारा हनहमुत घ्रिी हटक-हटक करती िै—वि िै स्वप्नावथथा । इस समय गिन हनिा आती िै।

एकाग्रता मन और इन्द्रियो ींकी मृतुयु िै। एकाग्रता का अभ्यास करें, आप गिन हनिा का आनन्द उठा सकेंगे। आप अपना काम पूणु दक्षता से कर सकेंगे। आप अपनी सािना में िीघ्र प्रगहत करेंगे। आप इस िीवन में निी,ीं इसी क्षण भगवद्-साक्षात्कार करेंगे।

इच्छा–न्द्रक्त हनिा प्राप्त करना

अपनी इच्छा के अनुरूप सोना और िागना अथाुत् मन के ऊपर सिगतापूवुक हनयन्त्रण, हिसके िारा व्यन्द्रक्त इसे अपनी इच्छानुसार पररवहतुत कर सके।

व्यन्द्रक्त अपनी इच्छा के अनुसार क्यो ींनिी ींसो पाता? इसका उत्तर िब आप पूरी तरि यि िान लेंगे हक वास्तव में सोना क्यो ींप़िता िै? तभी दे पायेंगे।
हदन में दस इन्द्रियााँ काम करती िैं—पााँच कमेन्द्रियााँ िो िरीर को काम के समय हियािील रखती िैं तथा पााँच ज्ञानेन्द्रियााँ िो ज्ञान और अनुभूहतयााँ एकत्र करती िैं। ये सभी सूक्ष्म इन्द्रियााँ हिन भौहतक सािनो ींका प्रयोग करती िैं, वे हनिावान् पदाथों से हनहमुत िैं और ऐसी वसुतु िो समय पा कर नि िो िाती िै, वि स्वाभाहवक रूप से क्षहत और नि की ओर ले िायी िाती िै।

िीव तीन ग्रन्द्रन्यो—ीं अहवद्या, काम और कमु से बााँिा िोने के कारण ज्ञानेन्द्रियो ींिारा ग्रिण करता िै और हदन के समय कायु करता िै। अहवद्या प्रारन्द्रम्भक अज्ञान िै, कामना इसका पररणाम िै और कमु इस कामना के

पररणाम िै। इसहलए िम देखते िैं हक कामना पर सभी कमों का अत्यहिक भार िै। अज्ञानी िीव कामना िो हक अहवद्या का प्रहतफल िै, उसकी पूहतु के हलए इन्द्रियो ींिारा कमु करता िै।

हदन समाप्त िोने पर िब निावान् इन्द्रियााँ क्षीण िो िाती िैं और काम निी ींकर सकती,ीं तो िीव उन्ें त्याग देता िै, तब मनुष्य स्वयीं को सींवेदनिून्य न्द्रथथहत में हबस्तर पर िाल देता िै। अभी भी मन में या अन्य सूक्ष्म इन्द्रियो ींमें थोिी सींहचत ऊिाु िेष रिती िै। यि िीव िो हक इन अहवहित इन्द्रियो ींके आगे हववि रिता िै, इन सूक्ष्म इन्द्रियो ींऔर मन पर काम करते रिने के हलए दबाव िालता िै। यि स्वप्नावथथा िोती िै। िब यि सींहचत ऊिाु भी समाप्त िो िाती िै, तब इन्द्रियााँ और मन िीव की गोद में वापस आ कर अहिक ऊिाु के हलए पुकारते िैं। यि गिन हनिा की अवथथा िोती िै। इसमें मन और इन्द्रियााँ अपने वास्तहवक स्रोत आत्मा से ऊिाु ग्रिण करती िैं िो हक आवरण से ढकी हुई िैं।

अब आप कामनाओ ींके प्रबल वेग, इन्द्रियो ींपर पिने वाले दबाव, नीदीं की मिान् अहनवायुता और अहनिा की सम्भाव्यता को समझ गये िोगें। कामना की प्रबलता मन और इन्द्रियो ींको प्रेररत करके िब तक उनकी ऊिाु की अन्द्रन्तम बूाँद बि निी ींिोती, तब तक उन्ें काम में लगाये रखती िै। वि मनुष्य िो कामनाओ ींसे भरा रिता िै, वि सदा उत्तेहित रिता िै और उसका मन्द्रस्तष्क सदा हवचारो ींऔर आवेगो ींकी तरींगो ींिारा आन्दोहलत िोता रिता िै। वि हवश्राम और िान्द्रन्त को निी ींिानता। कोई भी यि सोच सकता िै हक ऐसे व्यन्द्रक्त को बिी गिरी नीदीं आनी चाहिए; हकन्तु निी,ीं एक फटीचर व्यन्द्रक्त ऐसे व्यन्द्रक्त से अहिक गिरी नीदीं सोता िै और यि व्यन्द्रक्त इतनी गहतहवहियो ींके बाद भी हबस्तर पर करवट बदलता रिता िै, हवश्राम रहित रिता िै और उसे नीदीं निी ींआती। यहद वि बाह्य िगत् की चेतना भूल भी िाता िै, तो भी वि सतत आ रिे स्वप्नो ींसे परेिान रिता िै। - इसका पररणाम यि िोता िै हक वि िैसा थका हुआ सोने िाता िै, िागने पर भी वैसा िी थका हुआ रिता िै। यद्यहप मन और इन्द्रियााँ इस अप्रभावी हनिा की अवहि में थोिी ऊिाु िरूर प्राप्त करती िैं; हकन्तु कामना उन्ें - बलपूवुक पुनः काम में लगा देती िै। हदन-प्रहत-हदन मनुष्य अपनी - नािी–िन्द्रक्त, मन्द्रस्तष्क की िन्द्रक्त, मन तथा बुन्द्रद्ध पर हनयन्त्रण खोता िाता िै और उसका अन्त तन्द्रन्त्रकावसाद के िारा या पागलखाने में िोता िै।

एक िनी व्यवसायी िो उसे अच्छी नीदीं सुला दे, उसे कुछ भी देने के हलए तैयार रिता िै। एक िन्द्रक्तिाली तथा िनवान् अाँगरेि को नीदीं निी ींआती थी। उसने सभी प्रकार की औषहियो ींका प्रयोग हकया। एक मनोहचहकत्सक ने भी उसका उपचार हकया; हकन्तु उसे कोई लाभ प्राप्त निी ींहुआ। हकन्तु एक सामान्य मध्यमवगीय मनुष्य उससे अिौ प्रयत्न और व्यय में िी स्वथथ िो गया।

उपरोक्त उदािरण यि हसद्ध करता िै हक व्यन्द्रक्त के पास हितनी अहिक सम्पहत्त और प्रहतहष्ठत पद िोगा, अहनिा की तीव्रता उतनी िी तीव्र िोगी। िो मनुष्य पचास रुपये प्रहतमाि कमाता िै, उसे एक अरबपहत से अहिक सन्तोष रिता िै। अरबपहत को अपनी स्वयीं की सुरक्षा, सम्पहत्त की सुरक्षा और कई सौ अन्य बातो ींकी हचन्ता रिती िै। वि कामनाओ ींसे पूणु रिता िै। वि बहुत कम पैदल चलता िै (क्योहींक वि सदा कारो ींमें घूमता िै); हकन्तु वि सदा अपनी गाहियो ींपर चलता िै। ऐसे व्यापाररक चुम्बको,ीं िन्द्रक्तिाली सम्राटो ींको िब तक पूवु-सींस्कारो ींके प्रभाव से तथा सम्पहत्त और पद से आसन्द्रक्त समाप्त निी ींिो िाती और वे कामना रहित निी ींिो िाते, कभी गिरी नीदीं निी ींआती।

इस पुस्तक में वहणुत हवहभन्न हवहियााँ बहुत सिायक िैं। अहनिा के बहुत से रोहगयो ींको उन्ोनें आश्चयुिनक रूप से लाभ पहुाँचाया िै। हकन्तु ऐसे लोग िो अपने भीतर अनन्त कामनाओ ींऔर अहभलाषाओ ींको प्रश्रय देते िैं, वे इन नीदीं लाने वाली हवहियो ींका अनुगमन करते िैं, तो उनका िाल उसी तरि रिता िै िैसे एक मनुष्य िुएाँ से भरे कमरे में रि कर िुएाँ के कारण दम घुटने से बचने के हलए पींखे की मााँग करता िै। सबसे पिले कामना के कमरे से बािर आइए, तभी आप िान्द्रन्त और प्रसन्नता की वायु में श्वास ले सकेंगे।

यहद आप अब भी न चेते, तो निीि–ाल पर दबाव बढ़ ियेगा। वि व्यन्द्रक्त िो अत्यहिक तनावो ींमें रिता ीं, वि यहद पागल न िो, तो भी उसे अहत िीघ्र हृदय और फेफ़िो ींके हवहभन्न रोग िो िाते िैं।

मनुष्य इन सबसे कैसे बच सकता िै?

इसका एक िी उत्तर िै—इच्छा रहित बनो (कामना रहित बनो)। अब देन्द्रखए, यि आपकी कैसे सियता करता िै। वि मनुष्य हिसकी कामनाएँ कम िोगीीं, वि िान्त िोगा और इसहलए अपने कायों में सन्तुहलत िोगा। वि कामो ींको उनके सम्भाहवत पररणामो ींको देख कर िी िाथ में लेगा। उसके िब् नपे-तुले िोगेीं। उसका मन िान्ति िोगा। वि कभी आवेगो ींके बिाव में निी ींबिता िोगा। उसकी वाणी मिुर िोगी। वि इच्छा–िन्द्रक्त से हनिा प्राप्त करना हवश्वसनीय िोगा। वि सभी सद्गुणो ींकी खान िोगा। याद रखें, प्रत्येक बुरे कायु के मूल में कामना िी िोती िै।

ऐसा मनुष्य हिसमें कम कामनाएँ िैं, उसमें प्रचुर ऊिाु िोती िै। वि असामान्य कामनाओ ींवाले मनुष्य से अहिक कायु कर सकता िै। कामनाओ ींसे पूणु मनुष्य हदखता ऐसा िै िैसे वि बहुत अहिक काम करना चािता ीं; हकन्तु वि सदा इिर-उिर भटकता रिता िै और िो पररणाम प्राप्त िोता िै, उससे कई गुना अहिक उसकी नाहियो ींपर दबाव रिता िै। कम इच्छाओ ींवाला मनुष्य चािे िीरे–िीरे कायु करता िै, पर वि काम को िान्द्रन्तपूवुक हबना िोर हकये करता िै और उसे दूसरे अहिक अच्छे पररणाम प्राप्त िोते िैं। उसकी इन्द्रियााँ उसके पूणु हनयन्त्रण में रिती िैं। उसका मन उसका दास िोता िै। हनष्काम मनुष्य की इन्द्रियााँ और मन सदा अन्तमुखी िोते िैं।

ऐसे मनुष्य में मन तथा इन्द्रियााँ िब स्वाभाहवक रूप से थक िाते िैं, तो वि लेट िाता िै और सो िाता िै। िाग्रत अवथथा में उसमें ऐसी कोई कामना निी ींिोती हिसे वि िमानुसार पूणु न कर सके। इसहलए सोते समय उसके मन में कोई तीव्र इच्छा, उत्कण्ठा या अपूणु कामना निी ींरिती। वि रात के समय हदन के सिी सदुपयोग के सन्तोष का आनन्द उठाता िै तथा इस समय िीव ऊिाु की आपूहतु और पुनिः िन्द्रक्त प्राप्त करने िेतु तथा हवश्राम और िान्द्रन्त के हलए मन और इन्द्रियो ींको अपने भीतर समेट लेता) िै। ऐसे मनुष्य को कभी-कभी िी स्वप्न आते िैं।

मन यहद इच्छाओ ींका पुींि निी,ीं तो कुछ भी निी ींिै। इन्द्रियााँ और अन्य िारीररक अींग भी यहद वे इच्छा के आनन्द उपभोग की वस्तुएँ या सािन निी ींिैं, तो कुछ भी निी ींिैं। िैसे–िैसे कामनाएँ घटती िाती िैं, इन्द्रियााँ अपनी बािर भागने की प्रवृहत्त को खो देती िैं; क्योींहक वे पिचानने लगती िैं हक वास्तहवक सुख अपने अन्दर िी ीं। मन अहिकाहिक स्वच्छ िोता िाता िै और अज्ञानता का आवरण पतला िोता िाता िै, रिोगुण और तमोगुण भी कम िो िाते िैं तथा नीदीं का स्तर भी पररवहतुत िोता िाता िै। नीदीं का समय भी कम िो िाता िै। अब उसे सींसार का ध्यान निी ींरिता; हकन्तु उसमें आन्तररक रूप से िाग्रहत रिती िै। ऐसे मनुष्य को नीदीं में चािे वि ऊिाु घण्टे की क्यो ींन िो, हिस अवणुनीय आनन्द की अनुभूहत िोती िै, उसमें उसके मन और इन्द्रियो ींको पूणु हवश्रान्त करने की क्षमता िोती िै।

उच्च सािको ींको बहुत कम नीदीं की आवश्यकता िोती िै; लेहकन उनकी यि अल्प हनिा भी सामान्य मनुष्य की हनिा से उच्च स्तर की िोती िै। सािक आत्मज्ञान की न्द्रथथहत में हवश्राम करता िै। सािक अन्दर से ईश्वर िो हक आनन्द, िन्द्रक्त और िान्द्रन्त के स्रोत िैं, उनके सम्पकु में रिता िै।

ऐसा हनष्काम मनुष्य तत्क्षण गिन हनिा में िा सकता िै तथा उसके भीतर िाग्रहत की ज्योहत सदा िलती रिती िै, इसहलए वि कभी भी इच्छानुसार िग भी सकता िै। यि िाग्रहत अहनिा के रोगी की िाग्रहत से एकदम

हभन्न िोती िै। पूवु वाला मनुष्य पूणुरूपेण हवश्रान्त उठता िै और बाद वाला मनुष्य िैसा सोने गया था वैसा िी सुस्त और थका हुआ िागता िै। प्रथम वाले की नीदीं गिरी िोती िै, िब हक बाद वाले की नीदीं बाहित और चौकन्नी । यहद कमरे के कोने में हबल्ली भी म्याऊँ बोलती िै, तो वि चौक िाता िै।

मित्मा गान्धी ऐसे िी हनष्काम सन्त थे िो इच्छानुसार सो और िाग सकते थे। उन्ें गिन हनिा िेतु पााँच हमनट की अल्प अवहि पयाुप्त िोती थी और वे िागने पर पूणुतया हवश्रान्त और ऊिावान् िोते थे।

नेपोहलयन बोनापाटु भी इसीहलए हवख्यात था। उसका भी अपने मन पर पूणु हनयन्त्रण था।

आप भी यहद अपनी कामनाओ ींको कम करने का प्रयत्न करें, अपने मन और इन्द्रियो ींको अपने हनयन्त्रण में लायें, तो आप भी सुखद हनिा का आनन्द उठा सकते िैं। इन्द्रियो ींकी स्वतिः िी बािर भागने की प्रवृहत्त िोती िै; क्योहींक सृहि-हनमाुता ने उनको थोिा रािगुण प्रदान हकया िै, हकनु्त यहद आप योग-सािना के अभ्यास में यत्नपूवुक लग िायें, तो आप उन्ें अन्तमुखी कर सकते िैं। इसमें कोई सन्ेदि निी ींहक यि उतना िी कहठन िै हितना गींगा से आ रिी नदी को वापस स्रोत की ओर मोिना । हकनु्त एक िन्द्रक्तिाली िल पम्प िारा पानी को १००० फीट ऊँची हबन्द्रडींग पर चढ़ाया िा सकता िै, उसी तरि आप भी िप, ध्यान और अनासन्द्रक्त योग के न्द्रक्तिाली पम्प िारा इन्द्रियो ींके बिाव को भीतर मोिने में सफल िोगे ीं।

आप सभी आध्यान्द्रत्मक िीर या आध्यान्द्रत्मक नायक बनें !

नीदीं के बारे में रुहचकर तथ्य

१. लकिी कारें, भेिो ींऔर सीढ़ी के िण्डो ींको हगनें। सोते समय गरम दूि या िाहलुक्स हपयें, गन्ना चूसें, गीता या बाइहबल पढ़ें। ये सभी आपको अच्छी नीदीं लाने में सिायक िोगे ीं।

२. िब आप सोने िाते िैं, उसके ठीक पिले मन्द्रस्तष्क से रक्त वापस चला िाता िै। नीदीं मन्द्रस्तष्क के उस हिसे्स की मृतुयु मात्र िै। ३. नीदीं में िाने का ठीक समय बताने में कोई सक्षम निी ींिै। यहद आप यि िानते िैं हक नीदीं के समय मन्द्रस्तष्क में क्या िोता िै, तो इच्छानुसार सोना सरल िोता ।

४. बचे्च गिरी नीदीं सोते िैं; क्योहींक वे हचन्ताओ, ीं आकुलताओ ींऔर उत्तरदाहयत्वो ींसे मुक्त रिते िैं। वे प्रसन्नतापूणु रिते िैं। वे भोले और स्वच्छन्द िोते िैं।

५. दिे का दस में से एक प्रौढ़ व्यन्द्रक्त अहनिा रोग से पीहित िै।

६. पूरी चैतन्यता के साथ हवचार और हनिा के मध्य एक अहनहश्चत चेतनािून्यता का समय िोता िै। इस समय में क्या िोता िै तथा एकदम से चेतना चली िाती िै। यि एक मिान् रिस्य िै। यि हचहकत्सको ीं तथा वैज्ञाहनको ींके हिो, गिन अनुसन्धान तथा अध्ययन िेतु अद्‌भुत उदािरण िै।

७. हनिा के समय ऊिाु कम व्यय िोती िै और िरीर तथा मन नविीवन और हवद्युत् ऊिाु से आवेहित िी िाता िै।

८. हनिा िीवन िै। नीदीं का थथानापन्न कोई निी ींिै। इसके हलए न तो नीले पदाथु, ना िी दवाइयााँ िी कोई सिायता कर सकती िैं।

९. हनिा के समय रक्त के सींघटक बदल िाते िैं। हनिा के समय रक्त अहिक क्षारीय िो िाता िै। यि बेकार पदाथों को बािर हनकाल देता िै। इस समय कोहिकाओ ींकी मरम्मत िीघ्र िोती िै।

१०. हनिा का श्रेष्ठ समय मध्य राहत्र से दो बिे प्रातिः तक िोता िै।

११. हनिा एक दैहिक पररन्द्रथथहत िै हिसमें मन, मन्द्रस्तष्क और सभी अींग कुछ घींटों हवश्राम लेते िैं। नीदीं के समय मन अपने उद्गम स्रोत को वापस चला िाता िै ।

१२. नीदीं स्वथथ िीवन िेतु प्राकृहतक बलविुक िै। हिसे हितनी अहिक गिरी नीदीं आयेगी, उतना िी अहिक वि स्वथथ िोगा।

१३. पुरुष के हलए ६ घण्टे की नीदीं, स्त्री के हलए ७ घण्टे की नीदीं तथा मूखु के हलए ८ घण्टे की नीदीं चाहिए िोती िै। िििु के हलए १० घण्टे की नीदीं आवश्यक िै ।

१४. सोने का एक हनयत समय रखें। इस समय ढीले वस्त्र पिनें। सोते समय मोटे कम्बल या मोटी चादर न ओढ़ें।

१५. पेट के बल न सोयें। बायी ींकरवट सोयें। कुछ अज्ञानी िन सोचते िैं हक पेट के बल सोने से हृदय को कोई िाहन निी ीं िोती; हकनुतु यि हृदय के हलए िाहनकर िै। बायी ींकरवट सोने से दायााँ स्वर या सूयु नाड़ी चलने लगती िै। इससे भोिन िीघ्र पचता िै; क्योींहक सूयु नाड़ी गरम िोती िै।

१६. करवट ले कर सोयें, हविेषकर बायी ींकरवट सोयें। यि आमािय को ररक्त करने और सूयु नाड़ी को चलाने में सिायक िोता िै।

१७. नेपोहलयन बोनापाटु मात्र चार घण्टे की नीदीं में हवश्वास करता था। बहुत अहिक सोने से मनुष्य सुस्त और मन्दबुन्द्रद्ध िो िाता िै।

१८. उस कमरे में न सोयें, हिसमें न्द्रखड़हकयााँ न िो।ीं

आयुवेहदक उपचार

१. मृत सींिीवनी सुरा

आवश्यक सामग्री --१

(१)	पुराना गुड़	८ सेर
(२)	बबूल की छाल	२० तोला

(३) अनार की छाल ६ मिाा

(४) अूिसा की छाल ६ मिाा

(५) मोचरस ६ मिाा

(६) वरििाींता ६ मिाा

(७) अतीस ६ मिाा

(८) अश्वगन्धा ६ मिाा

(९) देवदारु ६ मिाा

(१०) बेल की छाल ६ मिाा

(११) स्योनाक ६ मिाा

(१२) पातल ६ मिाा

(१३) सन्द्रखन ६ मिाा

(१४) हपथावन ६ मिाा

(१५) ब़िी कटीरी ६ मिाा

(१६) छोटी कटीरी ६ मिाा

(१७) गोखरू ६ मिाा

(१८) बेर ६ मिाा

(१९) खीरे की ़िि ६ मिाा

(२०) चीते की ़िि ६ मिाा

(२१) ििुाी के बिी ६ मिाा

(२२) पुननुवा ६ मिाा

तैयार करने की हवहि

ग़िु को अलग से चूणु कर लें। बाकी के २१ पदाथों को एक-साथ चूणु करें। इनको ३९ सेर पानी में अच्छी तरि हमलायें। इस घोल को एक ढक्कन युक्त हमट्टी के बतुन में भरें और सोलि हदनो ीं के हलए हमट्टी में ग़िा दें।

अब नीचे दी गयी सामग्री को तैयार करें, चूणु बनायें और हफर सत्रिवें (१७) हदन उपरोक्त घोल में हमलायें।

आवश्यक सामग्री --२

(१)	सुपारी	१ सेर
(२)	तिूरे की ि	२ तोला
(३)	लौगीं	२ तोला
(४)	पद्माख	२ तोला
(५)	खस	२ तोला
(६)	लाल चन्दन चूणु	२ तोला
(७)	सोया	२ तोला
(८)	अिवाइन	२ तोला
(९)	गोल हमचु	२ तोला
(१०)	सफेद िीरा	२ तोला
(११)	काला िीरा	२ तोला
(१२)	साठी	२ तोला
(१३)	टिमींसी	२ तोला
(१४)	दालचीनी	२ तोला
(१५)	छोटी इलायची	२ तोला
(१६)	ियफल	२ तोला
(१७)	मोथा	२ तोला
(१८)	पुननुवा	२ तोला
(१९)	सोठीं	२ तोला
(२०)	मेथी	२ तोला

(२१) मेष शृ्रींगी २ तोला

(२२) सफेद चन्दन चूणु २ तोला

अब हमट्टी के बतुन को मोटे कपड़े से बाँाँ कर पुनिः ६ हदन के हलए रख दें। सातवें हदन इसकी सुरा को हनथार लें। इस सुरा सत्त्व को १ तोला ले कर २ तोला ि्ुद्ध िल में हमलायें और रात में सोने से पिले लें। इससे अच्छी नीदीं आयेगी।

२. मृग मेद आसव

डनम्न पदािों का चूणव बना लें:

(१) काली हमचु २ तोला

(२) कसूतूरी ४ तोला

(३) सेंिा निमक ८ तोला
(४) ाियफल ८ तोला

(५) पीपल ८ तोला

(६) दालचीनी ८ तोला

इनमें २५ तोला ि्ुद्ध िल तथा बराबर मात्रा में पुराना ि्ुद्ध ििद हमलायें, अच्छी तरि चलायें और इसमें मृत सींिविनी सुरा (हिसकी हवहि पूवु में बतायी गयी िै) हमलायें। अब यि सारा हमश्रण िो मृत सींिविनी सुरा सहित हमट्टी के पात्र में िै, इसे हमट्टी में एक मिा तक गाि़ दें।

एक मिा बाद इसे बािर हनकालें। तरल पदाथु को साफ कपड़े से छान लें। यि मृगमेद आसव िै। इसकी ४० बूदें ढाि़ तोला पानी में हमला कर रात भर रखें और सोने के पिले लें।

३. मिाब्राह्मी तेल

आवश्यक सामग्री --१

१. चन्दन चूणु २० तोला

२. खस २० तोला

३. तेिपात २० तोला

४. हत्रफला २० तोला

५. सुगन्ध बाला २० तोला

६. देवदारू २० तोला

७. िटामींसी २० तोला

उपरोक्त सातो ींऔषहियो ींको चूणु करके सात सेर पानी में तब तक उबालें, िब यि एक चौथाई बचे।

आवश्यक सामग्री --२

एक सेर सरसो ींके तेल को गरम करें और इसमें दो तोला िल्दी चूणु हमलायें ।

उपरोक्त तरल (आवश्यक पदाथु भाग १) को गरम हकये हुए सरसो ींके तेल में हमलायें। अब इसमें २ सेर ब्राह्मी रस (ब्राह्मी की पहत्तयो ींके रस में) अच्छी तरि हमलायें। इस हमश्रण को तब तक उबालें, िब तक सारा पानी का अींि समाप्त न िो िाये। हफर इसमें २ सेर गाय का दिू हमलायें। अब इसे पुनिः तब तक उबालें, िब तक हक पूरा दिू सूख न िाये । अब यि िेष पदाथु मिाब्राह्मी तेल िै।

रात के समय इस तेल की २ तोला मात्रा अपने माथे पर लगायें और कुछ बूूँदें अपने कान में िालें। इससे अच्छी गिरी नीदीं आयेगी।

४. बिृद्धात्री घृत

आवश्यक सामग्री --१

१. गाय का घी ढ़िहकलो

आवश्यक सामग्री- २

१. आँवले का रस ढ़िहकलो

२. सेमल की ि़ि का रस ढ़िहकलो

३. बिृत कटेरी का रस ढ़िहकलो

४. वसा का रस ढ़िहकलो

५. हवदारीकन्द का रस ढ़िहकलो

६. ितावरी का रस ढ़िहकलो

आवश्यक सामग्री --३

१. गि पीपली ३२ तोला

२. ितल चीनी ३२ तोला

३. केसरी ३२ तोला

४. सफेद मूसली ३२ तोला

५. खैर की लक़्ी ३२ तोला

६. मटर ३२ तोला

७. मुद्गपणी ३२ तोला

८. मिपणी ३२ तोला

९. क्षीर काकोली ३२ तोला

१०. कोठा ३२ तोला

११. पातल ३२ तोला

१२. ि़सिन ३२ तोला

१३. िाक्ष ३२ तोला

१४. अनन्तमूल ३२ तोला

१५. मकोय ३२ तोला

१६. मोथा ३२ तोला

१७. मेघनाद ३२ तोला

१८. क्षीर हबदारी ३२ तोला

औषहि तैयार करने की हवहि

आवश्यक सामग्री २ के रसो ींको आवश्यक सामग्री १ के साथ हमला कर गरम करें। आवश्यक सामग्री ३ के पदार्थों को पीस लें और उपरोक्त उबलते हुए हमश्रण के साथ हमला दें।

उपरोक्त हमश्रण को तब तक उबालें, िब तक सामग्री २ और ३ पूणुतया िल िायें।

अब आपको प्रथम पदाथु घी में हितीय और तृतीय पदाथों का सार प्राप्त ◌ो ◌ायेगा। इसे एक काँच के बतुन या ◌ि◌ी में छान लें।

इस घृत की आिा तोला मात्रा पाव-भर दिू के साथ रात को लें।

५. मन्द्रस्तष्क ◌िन्द्रक्तविुक योग

यिाँ पर गिन हनिा ◌ेतु एक अन्य औषहि बतायी ◌ा री ◌ै ◌ो भली-भाँहत परीहक्षत और प्रभावकारी ◌ै। यि हविेष रूप सेतन्द्रन्त्रका - दौबुल्य प्रकार की अहनिा में ◌ि◌ाँ अहनिा प्रत्यक्षतिः तीव्र नि़◌ी-तनाव और हचन्ता तथा अपयाुप्त हवश्राम के साथ अत्यहिक मानहसक श्रम के कारण ◌ोती ◌ै, ऐसे अहनिा रोग में उपयोगी ◌ै। यि हसर में बिार से माहलि के हलए ◌ै। यि एक आयुवेहदक औषहि ◌ै।

१. बादाम रोगन	२ भाग
२. पोस्ता रोगन	२ भाग
३. कद्दू रोगन	२ भाग
४. कि रोगन	२ भाग
५. ब्राह्मी तेल	८ भाग

उपरोक्त सभी पदाथु आपको हकसी पींसारी की दुकान पर हमल ◌ायेंगे। प्रथम चारो ◌ींवसुतुओ ◌ींका आिा औसीं तथा अन्द्रन्तम का दो औसीं एक मिीने के हलए पयाुप्त ◌ोगा। आिा या एक चम्मच तेल ले कर सोने के पिले हसर की माहलि कीहिए। इससे आपको अच्छी नीदीं आयेगी और आप उठने पर पूणु हवश्रान्त ◌ोगीं। इस न्द्रिक्तविुक के हनयहमत प्रयोग से नाहियो ◌ींको पूणु पोषण प्राप्त ◌ोता ◌ै। यि मन्द्रस्तष्क का भोिन ◌ै।

एलोपैहथक उपचार

उपचार करने से पिले यहद आप अपने मन में एक या दो बातो ◌ींका हविेष ध्यान रखें, तो यि आपके हलए हविेष रूप से सिायक ◌ोगा। पिली बात तो यि ◌ै हक आप अन्य प्राकृहतक हवहियो ◌ींका प्रयोग करें और उनकी आपके सींथथान पर कोई प्रहतहिया न ◌ो (लाभ न ◌ो) और यहद प्राकृहतक हवहियाँ प्रयुक्त करने की सुहविा न उपलब्ध ◌ो। ये दोनो ◌ींबातें ◌ो,◌ीं तो ◌ी आप अगली बात पर ◌ायें—वि यि ◌ै हक आपको नीदीं न आने का क्या कारण ◌ै या आपका अहनिा रोग हकस प्रकार का ◌ै। नीदीं न आने का कारण अत्यहिक तनाव, अत्यहिक श्रम और

उसके फलस्वरूप तनाव ◌ो सकता ◌ै। यि हचन्ता के कारण भी ◌ो सकता ◌ै। यि असामान्य नि़◌ी-उत्ते◌ेना और नाहियो ◌ींमें उच्च तनाव या हिस्टीररया के कारण ◌ो। सकता ◌ै या यि ◌ारीररक ददु (सिने योग्य या असिनीय) के कारण ◌ो सकता ◌ै।

ये कृहत्रम हनिा लाने वाली या हनिानक औषहियााँ नि्री-कें्द्रो ोंकी उते्तिनात्मकता को दबा कर या कें्द्र पर पहुाँचने वाले प्रभावो ोंके सींचालन को िााँ वे सींवेदक अींगो ोंपर प्रभाव िालते िैं, विााँ या हक उनके उद्गम-थथान पर रोक कर मन्द्रस्तष्क की हियािीलता को कम करती िैं।

अहनिा िेतु अत्यन्त प्रभावकारी बहुत-सी औषहियााँ उपलब्ध िैं। आप रोग तथा अपनी प्रकहत के अनुरूप औषहि का चुनाव कर सकते िैं। बतायी गयी हनम्न औषहियो ोंको अपने हववेक के अनुसार प्रयोग करें:

क्लोरल िाइिेट, ब्रोमाइि्स, पैरािीहाइि, सल्फोनल (मेहथलसल्फोन और टेटरोनल, ये भी इसी समिू में आती िैं), बारबीटोन्स (इसे वेरोनल भी किते िैं), यूरेथे्रन (यि कुछ पेटेंट औषहियो ोंिैसे यूफोररन, िेिोनल, एिेहलन, यूरिल, फ्रोपोनल, ब्रोमूयूरल, फीनोबारबीटोन, लूयूहमनल आहद के रूप में उपलब्ध िै)।

सल्फोनल-समिू सरल अहनिा रोग में उपयोगी िै; हकन्तु यि िब ददु अथवा नाहियो ोंमें उते्तिना िो, तो अनुपयोगी िै। यि हृदय पर कोई िाहनकर प्रभाव निी ोंिालती ।

समूपूणु यूरेथे्रेन-समिू िैसे बारबीटोन नि्री-सम्बन्धी अहनिा रोग में बहुत उपयोगी िै। बारबीटोन या वेरोनल, सल्फोनल से अहिक तीव्र िै और उसके समान िी सुरहक्षत भी िै। मन्दबुन्द्रद्ध के अहनिा रोगी तथा हिस्टीररया के रोहगयो ोंमें इसका अच्छा प्रभाव देखा गया िै। यूरेथे्रेन औषहियााँ िीरे-िीरे असर हदखाती िैं, हफर भी वे सुरहक्षत िैं, इसहलए वे पुनिः की िा सकती िैं। एिेहलन से मीठी और प्राकृहतक नीदीं आती िै।

कुछ लोगो ोंको लूयूहमनल गोहलयााँ भी अनुकूल िोती िैं। चूाँहक ये हृदय पर कोई िाहनकर प्रभाव निी ों िालती, ों इसहलए हृदय रोग से िोने वाले अहनिा रोग के हलए अच्छी िैं। वे बच्चो ोंको भी अनुकूल िोती िैं। तन्द्रन्त्रकावसाद के अहनिा रोग में िीिोनल लाभकारी पायी गयी िै। यि हिस्टीररया से पीहित न्द्रस्त्रयो ोंमें भी लाभदायक िै। लूयूहमनल नि्री-उते्तिना की न्द्रथथहत, सिने योग्य ददु, महतभ्रम, मनोवैज्ञाहनक कि, उन्माद, भ्रम आहद में उपयोगी िै। बच्चो ोंके हलए टेटरोनल और टरायोनल भी प्रयोग हकये िाते िैं। इनको कुछ गरम पेय िैसे सूप अथवा दिू के साथ घोल कर देना अहिक अच्छा िोगा। चूाँहक ये िीरे-िीरे असर करते िैं, इसहलए इन्ें सोने के तीन या चार घण्टे पिले हदया िाना चाहिए।

हचन्ता, अत्यहिक श्रम तथा वृद्धावथथा से िोने वाले अहनिा रोग में क्लोरल िाइिेट, इसके हवहभन्न रूप िैसे सीरप क्लोरल तथा िोहमुटाल आहद सबसे सरल, सुरहक्षत और श्रेष्ठ हनिानक औषहि िै। इससे हवश्रान्द्रन्तपूणु हनिा आती िै। यि मन्द्रस्तष्क के मुख्य कें्द्रो ोंकी उते्तिनात्मकता को कम करके काम करती िै। बूयूहटल क्लोरल िी क्लोरेटोन के रूप में उपलब्ध िै, वि भी इसी प्रकार कायु करता िै।

हकसी भी अहनिा रोग में, रोग की तीव्रता में हचहकत्सक की सलाि और हनदेि के हबना हनिानक कोई भी औषहि न दें।

अहनिा रोग के हलए िोहमयोपैहथक औषहियााँ

१. हसहनफूयूगा रेसीमोसा: िब मन्द्रस्तष्क में उते्तिना के लक्षण के साथ अहनिा रोग िो। यि नि्री-सींथथान, पेिी-सींथथान, गभािुय और अण्डािय पर बहुत अहिक प्रभाव िालता िै। इस कारण यि आवश्यक रूप से स्त्री औषहि िै। यि बच्चो ोंमें दााँत हनकलते समय मन्द्रस्तष्क में उते्तिना के कारण नीदीं न आने में उपयोगी िै। मात्रा—३ िन्द्रक्त ।

२.काहफया ि ू ि ा ि ब व्यन्द्रक्त लम्बा, पतला और आगे की ओर झुका हुआ ि ो, उसका रींग गिरा और ि ि ि स्वभाव का ि ो, तभी काहफया ि ि ू के बारे में हवचार करें। ि ब अहनिा के साथ मन और ि रीर की असामान्य गहतहवहि या आकन्द्रस्मक भावनात्मक व्याकुलता ि ो , तो काहफया ि ि ू हनदेहित की ि ाती ि ै। मात्रा - ३ से २०० ि न्द्रक्त ।

३. **सायप्रीपेडियम :** यि हविेष रूप से बच्चो ीं को अनुकूल ि ोती ि ै। बच्चा रात में रोता ि ै। वि रात को ि ािता ि ै और प्रसन्न रिता ि ै, खेलता रिता ि ै। मात्रा — अकु को ६ भाग पतला करके दें।

४. ि **फ्ने इंडिका :** बि नीदीं न आने के साथ-साथ ि ि ा ददु ि ो ि ीघ्रता से चला ि ाता ि ो, ि हियो ीं में दद ु और रात में चौकीं ाने वाले स्वप्न आते ि ैं, तब ि पने ईींहिका हनदेहित की ि ाती ि ै। आप ि फ्ने ईींहिका के रोगी को इस लक्षण से भी पिचान सकते ि ैं हक उसकी ि ीभ पर एक तरफ ि माव रिता ि ै। मात्रा -१ से ६ ि न्द्रक्त ।

५. **जेले्सेडमयम :** यिा ाँ प्रहतहिया अहिकतर नि ी-सीं थथान पर ि ोती ि ै। यहद अत्यहिक तथा अहनयन्द्रन्त्रत हचन्तन या थकावट के कारण नीदीं न आ रिी ि ो, तो ि ेल्सेहमयम का प्रयोग करना चाहिए।

६. **इग्ेनेडटया :** यि हिस्टीररया से पीहित रोहगयो ीं के हलए ि ै। ि ब रोगी सोने ि ाता ि ै, तो उसके अींगो ीं में झटका लगता ि ै। नीदीं न आने का मुख्य कारण दि ुःख, देखभाल, हचन्ता और व्याकुलता ि ोता ि ै। रोगी की बा ाँ ि ीं में खुली ि ोती ि ै और वि बहुत अहिक उकताया हुआ रिता ि ै। रोगी को कभी अच्छी नीदीं नि ीं आती। हनरन्तर चल रिे स्वप्नो ीं से वि परिशान रिता ि ै। यि मुख्यतया स्त्री औषहि ि ै। मात्रा—६ २०० ि न्द्रक्त ।

७. **ह्योस्सायामस** ि ा**इरोब्रोमाइि :** तीव्र अहनिा रोग, हविेषकर ऐसे लोगो ीं ि ो झगि ालू, उन्मादी और अश्लील चररत्र वाले ि ोते ि ैं, को ह्योस्सायामस ि ाइरोब्रोमाइि हदया ि ाता ि ै। ऐसे रोग में रोगी नीदीं में चौक ि ाता ि ै। मात्रा – ६ से २०० ि न्द्रक्त ।

८. **पैसीफ्लोरा इनकारनाटा :** इस रोग में मन्द्रस्तष्क पर प्रभाव नि ीं पि ता; हकनुत ु विा ाँ थकावट के कारण हवश्राम नि ीं हमलता और रोगी ि ागता रिता ि ै। यि हविेष रूप से दुबुल, नविात ि ि ुओ ीं और वृद्ध लोगो ीं को दी ि ाती ि ै। मात्रा अकु को ि ी ब्रि ी मात्रा में प्रयोग करें—३० से ६० बू ाँद और अक्सर पुनरावृहत्त करें ।

९. **सेलेडनयम :** सभी रक्तवाहिहनयो ीं में हविेष रूप से उदर-क्षेत्र में ि ि कन ि ोने पर सेलेहनयम हनदेहित की ि ाती ि ै। रोगी को सामान्यतया अि राहत्र तक नीदीं नि ीं आती और वि प्रातः ि ल्दी ि ाग ि ाता ि ै और सदा एक ि ी समय ि ागता ि ै। सेलेहनयम के रोगी में बहुत अहिक अि क्तता ि ोती ि ै। मात्रा - ६ से ३० ि न्द्रक्त ।

१०. **डसलीडसया :** इसमें रोगी को प्रबल उत्ेि ना और हसर में गरमी के कारण नीदीं नि ीं आती। वि

नीदीं में एकदम से चौकीं िाता िैं। उसे नीदीं में बुरे स्वप्न बिाा उत्पन्न करते िैं।
हसलीहसया के रोगी दोषपूणु अहभोषण और कुपोषण का हिकार िोते िैं। मात्रा—६
से ३० िन्द्रक्त ।

११. चामोडमला : यि मुख्यतया बच्चो ींकी औषहि िै। बच्चा ठीक से सो नीि ींपाता, वि हनहित रिता
िै, वि हससकता िै, वि नीदीं में रोता और हवलाप करता िै। वि बुरे स्वप्नो ींके कारण
अचानक भयभीत िो िाता िै। िब बच्चा सोता िै, तो उसकी आाँखें आिी खुली रिती
िैं। मात्रा - १२ से ३० िन्द्रक्त ।

१२. नक्सवाडमका : यि आिुहनक फैिनेबल िीवन की न्द्रथथहतयो ींके कारण िोने वाले अहनिा रोग के
हलए िै। नक्सवाहमका को तब देना चाहिए, िब नीदीं न आने का कारण अहिक
अध्ययन, हचन्तन या पढ़ाई िो, यहद रोगी आरामदेि िीवन व्यतीत करता िै या उसे
पाचन सम्बन्धी हवकार रिते िैं। नक्सवाहमका का रोगी सुबि तीन बिे के बाद प्रातिः
तक नीि ींसो पाता। उसे पयाुप्त हनिा नीि ींआती; इसहलए वि िागने पर थका हुआ
अनुभव करता िै। वि भोिन के तुरन्त बाद और िाम को भी सोना चािता िै। वि
यहद बिाा न िाली िाये, तो थोिी झपकी के बाद सदा अच्छा अनुभव करता िै। मात्रा -
१ से ३० िन्द्रक्त िाम के समय दें।

१३. ओडपयम : ओहपयम के रोगी का मुख्य लक्षण यि िै हक वि हनिालु िोता िै, वि सोना चािता िै;
पर सो नीि ींपाता। उसकी नीदीं स्वप्नो ींऔर दूर की आवािो ींसे बाहित रिती िै। मात्रा—
३ से ३० िन्द्रक्त तथा २०० िन्द्रक्त भी ।

१४. पल्सेडटला : इसके रोगी में पेट की कुछ खराबी रिती िै। रोगी दोपिर में सोना चािता िै; हकनुतु
वि िाम को देर तक िागता रिता िै। यि मुख्यतया स्त्री औषहि िै। वि अपने
मस्तक पर िाथ रख कर सोती िै। मात्रा—६ से ३० िन्द्रक्त ।

बायोकेहमक उपचार

बायोकेहमक उपचार पद्धहत के अनुसार अहनिा मन्द्रस्तष्क और नािी - सींथथान में खहनि लवणो ींके असनुतुलन से
उत्पन्न िोती िै। बायोकेहमक औषहि उस कमी की पूहतु करके उस सनुतुलन को पुनिः लाती िै और
इस प्रकार यि मन्द्रस्तष्क और नाहियो ींकी सामान्य हियाहवहि प्रारम्भ करती िै।

मन्द्रस्तष्क और नाहियो ींके कायों की दो असामान्य न्द्रथथहतयााँ िोती िैं— हचन्ता, अत्यहिक श्रम और
मन्द्रस्तष्क को रक्त का बहुत अहिक प्रवाि तथा मन्द्रस्तष्क से इसका हनकास न िोना। इन सभी कारणो ींसे अहनिा
या िागते रिने की न्द्रथथहत उत्पन्न िोती िै। मन्द्रस्तष्क और नाहियो ींके थकने के पररणामस्वरूप सुस्ती या हनिालुता
िोती िै; हकनुतु अच्छी नीदीं नीि ींआती। दोनो िीि हवषयो ींमें बायोकेहमक औषहियााँ प्राकृहतक अवथथा को पुनिः लाती
िैं।

१. फेरम फास : यिााँ रोग का कारण ज्वर िोता िै। हवहभन्न भागो ींमें रक्त का िमाव रोगी को िगाये रखता
िै। हवश्राम का अभाव िी इसका लक्षण िै ।

२. काली फास : यि बायोकेहमक औषहियो ींमें सबसे आगे िै। यि प्रथम श्रे्णी का नि्ी - लवण िै। िब उत्ते्िना, हचन्ता, व्याकुलता, व्यापार या घरेलू कहठनाइयो ींके कारण नीदीं न आती िो, या हक उसका कारण अहत-पररश्रम या दुिःख िो, तब काली फास हनदेहित की िाती िै। रोगी हवश्राम - रहित रिता िै, वि स्वयीं को ढीला छोि् देता िै और उबासी लेता िै। वि हनिालु रिता िै। बचे्चे भी नीदीं न आने से सोते समय रोते और हससकते िैं। ऐसे सभी रोहगयो ींको काली फास दी िाती िै।

३. मैगे्नेडिया फास :इसमें नीदीं न आने का कारण कमिोरी रिता िै। मैहिया फास के रोगी को मन्द्रस्तष्क पर दबाव का हवहचत्र अनुभव िोता िै िैसे वि हसकुि् हुआ िो । इस लक्षण िारा आप उसे पिचान सकते िैं।

४. नेटरम मूर : रोगी रात में सोता िै; हकनु्तु हफर भी वि िागने पर पूणु हवश्रान्त निी ींरिता। उसे सतत सोने की इच्छा रिती िै। उसे सुबि भी सोने की इच्छा रिती िै। नेटरम मूर के रोगी के मुँि में से सोते समय लार हगरती िै।

५. नेटरम सल्फ : इसका रोगी भी सुस्ती और हनिालुता का अनुभव करता िै। उसकी िीभ का परीक्षण कीहिए। यहद आप देखें हक िीभ पर भूरा या से्लेटी िमाव िै, तो नेटरम सल्फ दीहिए। रोगी के मुँि का स्वाद क़िवा रिता िै और सुस्ती के साथ पैहत्तक लक्षण रिते िैं।

मात्रा— पाँच गोहलयाँ प्रते्येक एक या दो घणे्टे में लें। िैसे-िैसे न्द्रथथहत सुिरती िाये, दवाई की मात्रा कम करते िायें।

प्राकृहतक उपचार

नीदीं एक आयुवेिक रसायन िै। यि एक िन्द्रक्तिाली मल्हम िै। यि हदन में व्यय हुई ऊिाु को पुनिः भरती िै। एक मनुष्य िो रात में गिरी नीदीं सोता िै, वि िागने पर पूणु हवश्रान्त रिता िै और ऊिावान् भी िोता िै। वि मनुष्य िो बहुत हदनो ींसे सोया निी ींिोता, वि मानहसक असनु्तुलनो ींका हिकार िो िाता िै। यि ि़ि और चेतन सभी के हलए आवश्यक िै। ि़ि वसु्तुओ ींिैसे मिीनो ींऔर मिीनो ींमें इसे 'Fatigue' किते िैं, िो हक हवश्राम िारा दूर की िा सकती िै। यिाँ तक हक ि़ि मिीनो ींको भी हवश्राम की आवश्यकता िोती िै, अन्यथा वे लमे्बे समय तक सतत काम निीीं कर सकें। और हनिा बहुत आवश्यक िै। रात १० बिे से प्रातिः ४ बिे तक का समय नीदीं का सवुश्रे्ष्ठ समय िै। नीदीं न आना एक रोग िै। यि िरीर की वृन्द्रद्ध को रोक देती िै और बहुत से रोगो ींका कारण िोती िै। वि मनुष्य िो अच्छी नीदीं सोता िै और उहचत मात्रा में काम करता िै, उसका मन और िरीर स्वथथ रिता िै। अत्यहिक श्रम और अपयाुप्त हनिा मन सनु्तुलन को हबगा़ि देती िैं हिससे िीघ्र िी िरीर कमिोर िो िाता िै और आवश्यक कायु िेतु अयोग्य िो िाता िै। कारण और प्रभाव का हसद्धान्त सींसार में सभी िगि काम करता िै। अहनिा के मूल में भी कुछ कारण िैं।

अहनिा या नीदीं न आने के कारण

इसका सबसे मित्त्वपूणु कारण िै हचन्ता; इसहलए िमारा सबसे पिला कतुव्य िै हक हचन्ता कम करें और काम अहिक। हचन्ताएँ मन की िान्द्रन्त में हवघ्न िालती िैं और नीदीं न आने का कारण िोती िैं।

दूसरा कारण िै अत्यहिक पररश्रम। हितना सम्भव िो, इससे बचें। अत्यहिक काम करने से मन का सनुतुलन हबग़ि िाता िै। िब काम का समय िो, तब काम करें। िब सोने का समय िो, तब सोयें। यि स्वथथ रिने का सवुश्रेष्ठ मागु िै। इसहलए रात १० बिे के बाद ििााँ तक सम्भव िो, काम न करें।

तीसरा कारण िै अहनयहमत आदतें। इसहलए इनसे बचें। सभी हवषयो ींमें हनयहमतता —यिी िरीर को स्वथथ और फुरतीला बनाये रखने की कुींिी िै।

चौथा कारण िै सोने िेतु िाने के पूवु हवषय-सुख या इन्द्रिय-सुख देने वाले हवचार रखना। सोने िेतु िाने से पिले िाहमुक पुस्तको ींको पढ़ना अहत-आवश्यक िै।

हकसी कारण से हसर में अत्यहिक गरमी िोने से भी नीदीं में हवघ्न प़िता िै। इसीहलए ऐसा किते िै हक 'पैर गरम रखना चाहिए और हसर ठण्ढा ।'

िारीररक रोग िैसे कब्ज, ज्वर और अन्य रोग भी गिरी नीदीं में बािा िालते िैं। िरीर और मन को अच्छी न्द्रथथहत में रखने के हलए कुछ हनयमो ींका क़िाई से पालन करना चाहिए। प्रकृहत अत्यन्त कठोर न्यायिीि ै; इसहलए यि िठी और हनयमो ींके प्रहतकूल चलने वालो ींको सिन निी ींकरती । अतः स्वास्थ्य के हनयमो ींका साविानीपूवुक पालन करें।

यहद िरीर स्वथथ िोगा, तो नीदीं से सम्बन्द्रन्धत कोई कि निी ींिोगा। िैसे हदन के बाद रात आती िै, उसी तरि वि स्वयीं अपने-आप आयेगी। सबसे अहनवायु बात यि िै हक आप स्वास्थ्य के हनयमो ींका दृढ़तापूवुक पालन कर िरीर को स्वथथ रखें।

सवुप्रथम यि देखना चाहिए हक िौच हनयहमत और मुक्त रूप से िो। पाचन अच्छा िोना चाहिए, हिससे कब्ज न िोने पाये। यहद आप थो़िी भी कब्ज का अनुभव करें, तो तुरन्त एहनमा लें। कब्ज एक ििार एक रोगो ींकी ि़ि िै; इसहलए िमें कब्ज के प्रहत हविेष साविान रिना चाहिए और उसे िीघ्र दूर करने का प्रयत्न करना चाहिए ।

अहनिा से बचने िेतु हनम्न साविाहनयााँ रखें

१. सोने िाने से पिले भारी भोिन न लें।

२. सोने िाने से पूवु हकसी गम्भीर हवषय पर हवचार न करें।

३. रात को देर तक न िागें ।

४. हसनेमा देखने न िायें ।

५. अपनी आँखो ींपर िोर न िालें।

अच्छी नीदीं लाने िेतु उपाय

१. अपना रात का भोिन ७ बिे िाम से पिले समाप्त कर दें। यि िल्का िोना चाहिए।

२. िाम के भोिन में दूि और फल या छाछ और ससे्ते फल लेना अहिक अच्छा िोगा।

३. सोने िाने से पिले हनयहमत रूप से िाहमुक पुस्तकें कम-से-कम आिा घण्टे अवश्य पढ़ें।

४. यहद आपके पास समय और ऊिाु िो, तो रात को ९ बिे से ९.३० बिे तक एक मील पैदल भ्रमण करें।

५. गरमी के मौसम में आप सोने िाने के पिले ठण्ड़े पानी से स्नान कर लें। ठण्ढ के मौसम में गरम पानी से नायें। यहद आप ऐसा न कर सकें, तो सोने के हलए िाने से पिले एक हगलास गरम पानी या दूि हपयें।

६. अपनी आँखो ींऔर मस्तक पर ठण्ड़े पानी की पट्टी रखें। अच्छी नीदीं की प्रान्द्रप्त िेतु ये प्राकृहतक सािन िैं।

७. आयुवेहदक औषहि िेतु आप माथे पर चन्दन और कपूर का लेप लगा सकते िैं।

८. आप बायोकेहमक औषहि 'काली फास' का प्रयोग कर सकते िैं।

९. यहद सम्भव िो, आप तुलसी की चाय ले सकते िैं।

१०. आप कुछ हमनट तक िवासन कर सकते िैं।

११. अन्त में इमिन्त्र का िप करें। ईश्वर में पूणु आथथा रखें। वे सदा सभी पर दया करते िैं। वे उनकी सिायता करते िैं िो अपनी सिायता स्वयीं करते िैं।

सामान्य ज्ञान िारा उपचार

यहद आप िाहमुक प्रवृहत्त के िैं और आपका पक्का हवश्वास िै हक इस सींसार से परे स्वगु िै और आप बाद में विाँ िाने की अहभलाषा रखते िैं, तो आप अपने भाव के अनुसार स्वगु के बारे में हवचार करें। एक ऐसी सीढ़ी की कल्पना करें िो इस सींसार को स्वगु से िोड़ती िै। अब आप उस सीढ़ी के िण्डो ींपर एक के बाद एक करके चढ़ते िायें। आप िानते िी िैं हक कई मील लम्बा क्षेत्र िै िो इस िगत् को स्वगु से अलग करता िै; इसहलए
आपकी सीढ़ी में अरबो–ींखरबो ींिण्ड़े िोगें। हकन्तु आप हकसी भी प्रकार स्वगु में पहुँचना चािते िैं। इसहलए सीढ़ी
पर चढ़ना िारी रन्द्रखए। अपना ध्यान इस काम में लगाइए। अपनी पलकें बन्द रन्द्रखए। उन्ें खोहलए मत। आप शीघ्र िी हनिा में लीन िो िायेंगे।

या, ायद आपके पास कोई पालतू पि-कुत्ता, हबल्ली, घिो़ा या भ्े ोगी। तब आप सोचें हक आप एक बहुत ब्रे पिुपालक ैं। आप अपने पिुओ ींको बिार चराने ले गये ैं। उनें् अपने बिो़ में लाने के पिले आप यि पक्का करना चिाते ैं हक सभी पिु सुरहक्षत वापस आ गये ैं या निी।ीं उनकी हगनती करना प्रारम्भ कीहिए।
पिले एक को बिो़ में ाने दीहिए, हफर दूसरे को, हफर तीसरे को — इसी प्रकार हगनते ाइए, ब तक आप नीदीं में न चले ायें।

यहद आप सेना के अहिकारी ैं, तो भ्े के थथान पर आपके पास बहुत से सैहनक ोगेीं और आप उनकी हगनती करते-करते सो ायेंगे ।

यहद आप एक व्यापारी ैं, तो आप कप़िो ींके थान या क्कर या चावल की बोरी हगन सकते ैं।
मानहसक रूप से उनें् अपने गोदाम से बिार रि देख रि ाारो ींग्रिाको ींको दीहिए। उन ग्रिाको ींको एक-एक करके हनपटाते ाइए, ब तक हक आप उनें् हगनने में असमथु न ो ायें और आप गिरी हनिा में चले ायेंगे।
यहद आप एक कैहियर ैं, तो एक ाार रुपयो ींको हसक्को ींमें हगहनए, हिनमें में ढेर सारे एक रुपये के हसके्के ैं और सभी प्रकार के हसके्के ैं।

यहद आप एक सू्कूल मास्टर या प्रोफेसर ैं, तो आप उपरोक्त सबके थथान पर बहुत से हवद्याथी ले सकते ैं और उनें् उपाहि-पत्र बााँहटए। आप एक अत्यन्त लोकहप्रय व्याख्याता ैं; इसहलए आपके पास ाारो ींहवद्याथी अध्ययन करते ैं। आपको सोने के हलए पयाुप्त सींख्या में हवद्याथी हमल ायेंगे ।

हकनु्तु मान लीहिए हक आप एक हवद्याथी ैं, मैं आपको एक बहुत अच्छा नीदीं लाने का नुस्खा बताता हाँ।
अपनी इहतिास या भूगोल की पुस्तक ले लें (मैंने सोचा हक आपको ये हवषय पसन्द निी ींोगेीं, इसहलये मैंने ये हवषय बताये ैं; हकनु्तु अगर आप इहतिास-भूगोल में अचे्छे ैं, तो गहणत की पुस्तक लीहिए या अन्य कोई हवषय ो आपको अच्छा न लगता ो और हिसे आप परीक्षा में पास ोने के हलए पढ़ते ो ीं! । अब उसे पढ़ते ायें।

दृढ़ रिें। स्वयीं से किें — "मैं इस समय और कोई पुस्तक निी ींपढ़ूाँगा।" आप पायेंगे हक लैंप सारी रात लिता रिा। आप ाााँ थे, वििी ााँसो गये - पुस्तक के तीसरे पने्ने पर ी ।

आध्यान्द्रत्मक सािको ीं(हिनें् वेदान्द्रन्तक पुस्तक पढ़ने में अहिक रुहच निी ींोती) को कोई ब्रिी वेदान्त की पुस्तक ले लेनी चाहिए, हिसमें ब्रि-ब्रि वाक्य और कहठन ब् ो ींऔर उसको पढ़ना प्रारम्भ कर देना चाहिए ।

हकनु्तु अहिकाींि आध्यान्द्रत्मक सािको ींको प माला ी मीठी लोरी का काम करती ै। सारे बल्ब या ट्यूब लाइटें चालू कर दें। हबस्तर पर बैठ ायें। मोटी चादर या कम्बल ओढ़ लें। माला ले लें और थ़िोी देर प करें (आपको आश्चयु ोगा हक इससे थ़िोी देर में क्या ोगा ?) बाद में आप पूरी तरि हबस्तर में लेट कर प करेंगे और आपको चार बिे के एलामु की आवाि सुनायी देगी।

मान लीहिए, प के कारण आप ागते रिते ैं, तो और भी अच्छा ै। तब आप सोइए निी,ीं भगवन्नाम का प करते ाइए। आपको अहत ीघ्र नीदीं निी,ीं समाहि प्राप्त ोगी। भगवान् ऐसे सािक को अपना आिीवाुद प्रदान करें !

अपने हबस्तर का थथान ल्दी–ल्दी न बदलें। यहद आप एक ी प्रकार के हबस्तर पर, एक ी कमरे में, एक ी समय पर, एक ी न्द्रथथहत में सोयेंगे, तो आपको ीघ्र नीदीं आयेगी। हिस मनुष्य को क्रि गद्दे पर सोने की

आदत िोती िै, उसे न्द्ररींगदार गद्देदे पर सोने में कि िोता िै, इसके हवपरीत िो मनुष्य चौ़ी हबस्तर पर या भूहम पर सोने का आदी िोता िै, उसे साँकरे हबस्तर अथवा खहटया पर नीदीं निी ींआती।

क्या आपने प्रकृहत की इस आश्चयिुनक रचना पर कभी ध्यान हदया? िो हितना अहिक बुन्द्रद्धमान् प्राणी
ै, वि उतना िी सीिा या लम्बवत् िै। हिन प्राहणयो ींमें हकींहचत् मात्र भी बुन्द्रद्ध निी ींिै, वे पूरी तरि भूहम के समानान्तर िैं।

हिनमें बहुत थो़ी बुन्द्रद्ध िै, उनका हसर रीढ़ के ऊपर न्द्रथथत िै। एक बन्दर िो सदा उछल-कूद करता
रिता िै, वि भूहम के समानान्तर चलता िै। और अपना हसर ऊपर उठाये रखता िै और लम्बवत् बैठता िै। और मनुष्य िो मिान् हवचार–न्द्रक्त का िनी िै, वि सदा सीिा रिता िै और भूहम पर समानान्तर लेटने में असुहविा का अनुभव करता िै। माँ प्रकृहत ने ऐसी रचना इसहलए की िै, ताहक मन्द्रस्तष्क में बहुत कम रक्त एकत्र िो सके। इसके बाद भी मूखु मनुष्य अनहगनत कामनाओ ींसे प्रेररत िो कर बहुत अहिक सोचता िै और अहनिा से पीह़ित
िोता िै। िे मानव, अपने हृदय में हनवास करने वाले ईश्वर का ध्यान करो। हवचार करना बन्द करो। आपके मन
और बुन्द्रद्ध िान्त िो िायेंगे।

नामोपचार

मिामृत्युींिय मन्त्र

ॐ त्र्यम्बकं यजामिे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् ।।

अिव

मि हत्रनेत्रिारी (भगवान् हिव) की आरािना करते िैं, िो सुगन्द्रन्धत िैं और िो सभी प्राहणयो ींका भली प्रकार पोषण करते िैं। वे िमें मृत्यु से मुन्द्रक्त प्रदान करें हिससे िम अमरत्व को प्राप्त कर सकें, उसी प्रकार िैसे एक कद्दू उसके बन्धन (लता) से टूट कर अलग िो िाता िै।

लाभ

१. यि मिामृत्युींिय-मन्त्र िीवन-रक्षक मन्त्र िै। इन हदनो,ीं िब हक िीवन बहुत िहटल िै, दुघुटनाएँ प्रहतहदन िोती रिती िैं, यि मन्त्र सपुदीं, हबिली हगरना, मोटर दुघुटनाओ,ीं अहि दुघुटनाओ,ीं साइहकल दुघुटनाओ,ीं िल दुघुटनाओ ींतथा अन्य सभी प्रकार की दुघुटनाओ ींमें िमें मृत्यु से से बचाता िै। इनके साथ
ी इसमें मिान् आरोग्यकर प्रभाव भी िै। वे रोग िो हचहकत्सको ींिारा असाध्य घोहषत कर हदये िाते ैं, वै
भी िब इस मन्त्र को िुद्ध हृदय, पूणु हवश्वास और हनष्ठापूवुक िपा िाता िै, तो ठीक िो िाते ैं। यि

२. यि मोक्षमन्त्र भी िै। यि भगवान् हिव का मन्त्र िै। यि मृत्यु पर हविय पाने का मन्त्र िै, दीघायुष्य, ऐश्वयु, पुहि, तुहि और मोक्ष प्रदान करता िै। [overlapping text; uncertain reading]

३. अपने िन्म-हदन पर इस मन्त्र का एक लाख या कम-से-कम पचास िार मन्त्र-िप करें, िवन करें और सािुओ,ीं हनिनो ींतथा बीमारो ींको भोिन करायें। यि आपको दीघायु, िान्द्रन्त और समृन्द्रद्ध प्रदान करेगा। िरर ॐ तत् सत् ।

नीचे बताये उपायो ींको करें : आप अच्छी नीद सोयेंगे

१. कोई भी हनिा लाने वाली औषहि न लें ।

२. सोने से पिले गरम पानी से स्नान करें।

३. सोने के ठीक पिले कुछ िाि और सुखहतुदायक तरल पेय िैसे दूि, कोको या िाहलुक्स पीना चाहिए। यि रक्त को मन्द्रस्तष्क की ओर भागने से रोक कर उसे आमािय की ओर भेिता िै।

४. यि ध्यान रखें, सोने का कमरा भली-भाँहत सींवाती िो (अथात् हिसमें िवा का आवागमन अच्छी तरि िो)।

५. सोने के हलए सख्त हबस्तर का प्रयोग करें।

६. िीहकनुतु गरम चादर या कम्बल का ओढ़ने िेतु प्रयोग करें।

७. सोते समय कसे हुए कपिे न पिनें।

८. हदन के समय, हविेषकर िाम को, कोई भी उत्तेिक पदाथु न लें। चाय, काफी, उत्तेिना लाने वाले भोज्य पदाथु त्याग दें।

९. यहद आप मानहसक या बुन्द्रद्ध के काम करते िैं, तो आपको काफी व्यायाम करना चाहिए। प्रात: और सायींकाल तेिी से लम्बी दूरी तक पैदल भ्रमण करने से आपको हवश्राम से पूणु हवश्रान्द्रन्तदायक हनिा आयेगी।

१०. िूप में बैठें और सूयु को अपनी िीवनदाहयनी हकरणो ींका आिीवाुद आपको प्रदान करने दें।

११. यहद आप मन्द्रस्तष्क में रक्त के अहिक प्रवाि से हनरन्तर पीहित िैं, • आप थोिा मोटा तहकया प्रयोग करें। अपने हसर को थोिा अहिक उठा कर रखें।

१२. बायी ींकरवट सोयें—यि योहगयो ींकी हवहि िै। इससे हपींगला नािी चलने लगेगी और आपको हवश्रान्द्रन्तपूणु हनिा प्रदान करेगी।

१३. सोने के ठीक पिले एक घण्टे िप और ध्यान करना सभी िान्द्रक्तवििको ींसे श्रेष्ठ िै। आप िब सोने िायें, आपका मन सान्द्रत्त्वक िोना चाहिए। इससे आप नीदीं में प्रचुर िीि ग्रिण करेंगे।

१४. यहद आपको नीदीं न आ रिी िो, तो हचन्ता न करें। भगवान् का नाम िपें। इस अहनिा का अपने श्रेष्ठ

आध्यान्द्रत्मक लाभ िेतु उपयोग करें। असामान्य न्द्रथथहत चली िायेगी।

१५. सोने से पिले चुकन्दर की कुछ पहत्तयााँ चबायें ।

१६. सोने िाने से पिले कुम्भकणु और मुचुकुन्द को याद करें। िो बहुत गिरी नीदीं सोते िैं, उनमें ये दोनो ीं सवुश्रेष्ठ िैं।

मन्त्रो ींसे रोग का उपचार

बहुत बार कुछ िारीररक रोग िमारी नीदीं में हवघ्न िालते िैं। इस रोग को दूर करने के हलए अच्छी नीदीं आना भी आवश्यक िै। औषहि िारा उपचार के साथ-साथ श्री स्वामी िी मिारि रोगी को िमेिा नामोपचार तथा प्राथुना िारा उपचार की सलाि भी देते थे।

प्राहणक और मन्त्रो ींिारा उपचार के हवषय में भी श्री स्वामी िी मिारि स्वयीं की िी हवहिहि हवहि प्रयोग करते थे। उनका लक्ष्य रोग का उपचार करने वाले और हिनका उपचार हकया िा रिा िै; मात्र रोग ठीक करना िी निी,ीं वरन् उनका थथायी आध्यान्द्रत्मक कल्याण करना था। स्वामी िी की हवहि विीकरण के थथान पर प्राथुना थी। यि इस सत्य को स्वीकार करने पर आिाररत थी हक रोग को ठीक करने वाला ईश्वर िै और यि हक िो लोग रोग ठीक करना चािते िैं, वे स्वयीं तथा रोगी—दोनो ींको िी ईश्वर के साथ लय में िोना चाहिए। िो पत्र नीचे हदया गया िै, वि श्री स्वामी िी ने अपने भक्त को हलखा था िो स्वयीं िी ईश्वर प्रदत्त रोगिरण की िन्द्रक्त से सम्पन्न था और उसने इस िन्द्रक्त में यम-हनयम, िप, ध्यान और कीतुन के अभ्यास िारा बहुत वृन्द्रद्ध कर ली थी और उसमें इसके प्रहत गिन रुहच थी।

-प्रकािक

हप्रय आत्मन्,

प्रणाम और नमस्कार! ॐ नमो नारायणाय ।

िैसा आपने चािा था, मैं मन्त्र की सिायता से रोग के उपचार की पद्धहत का हवसूतृत हववरण नीचे दे रिा हाँ।

इस सम्बन्ध में सबसे मित्त्वपूणु हबन्दु िो सदा याद रखना चाहिए, वि यि तथ्य िै हक वि सविुन्द्रक्तमान् ईश्वर िै िो रोगी को स्वथथ करता िै, न हक िमारी सींकल्प–न्द्रक्त। िमारा कतुव्य िै हक िम उस ईश्वर से इच्छा-न्द्रक्त तथा रोगिरण िेतु प्राथुना करें और रोगी के मन को उस सवुव्यापक सींकल्प–न्द्रक्त के साथ-साथ िप, कीतुन आहद के िारा एक लय में लाने का प्रयास करें। प्राथुना दोनो ींकी कुींिी िै।

कृपा करके एक छोटा सत्सींग आयोहित करें। वि व्यन्द्रक्त हिसका उपचार करना िै, उसे भी विााँ िोना चाहिए। हितने अहिक-से-अहिक उच्च सािक और भक्त हमलें, उन सभी को भी विााँ िोना चाहिए। सभी को यि बताना आवश्यक निी ींिै हक यि सत्सींग उपचार िेतु आयोहित िै। उनकी सन्द्रम्महलत प्राथुना का बल रोगी के हलए मिान् सिायक िोगा।

ॐ के उच्चारण, गणेि और गुरु-कीतुन से प्रारम्भ कीहिए। श्री िनुमान् िी की सुतुहत कीहिए और दस से पन्दरि हमनट मिामन्त्र कीतुन कीहिए। यहद सम्भव िो, तो (यहद रोगी रोग की गम्भीरता के कारण लेटा हुआ न िो) रोगी भी कीतुन करे। हकसी भी हवषय में रोगी (स्त्री या पुरुष) को पूणु हवश्राम करने दें और हितना सम्भव िो, उसे ईश्वर तथा उनकी रोगिरण िेतु कृपा पर पूणु आथथा रखते हुए ईश्वर के बारे में सोचने के हलए किें।

िब थोड़ी एकाग्रता आपके भीतर आ िाये, तब आप ईश्वर से रोगी पर अपनी कृपा-वृहि तथा आिीवाुद देने िेतु प्राथुना करें। इसके बाद मिामृत्युंिय- -मन्त्र का िप प्रारम्भ करें। थोड़ी देर तक मन्त्र को िोर से बोलें, हफर कुछ हमनट तक मानहसक िप करें। सारे समय यि भावना करें हक ईश्वर की कृपा से रोगी स्वथथ िो रिा िै। रोगी को भी यि अनुभव करना चाहिए हक मन्त्र की मिान् िद्धक्त उसके चारो ंओर फैली हुई िै। वि उसकी रक्षा कर रिी िै।

इसके बाद िान्द्रन्त-मन्त्र : "सवे भवन्तु सुद्धखनिः सवे सन्तु हनरामयािः । सवे भद्राहण पश्यन्तु मा कहश्चद् दु:खभाग्भवेत् ।। ॐ िान्द्रन्तिः िान्द्रन्तिः िान्द्रन्तिः! असतो मा सद्गमय । तमसो मा ज्योहतगुमय । मृत्योमाु अमृत गमय ।। ॐ पूणुमदिः पूणुहमदं पूणाुत्पूणुमुदच्यते । पूणुस्य पूणुमादाय पूणुमेवावहिष्यते ।। ॐ िान्द्रन्तिः िान्द्रन्तिः िान्द्रन्तिः !"

अब कुछ हमनट तक यि अनुभव करते हुए हक ईश्वर की कृपा रोगी में आपूररत िो गयी िै, ध्यान करें और यि समू्पणु हियाहवहि उसे अहपुत कर दें और उठ िायें।

उपरोक्त कायुिम की समान्द्रप्त पर रोगी एक दृढ़ मानहसक भावना के साथ हक वि ईश्वर की इच्छा से ठीक िो गया िै, हवभूहत का प्रसाद दें।

भगवान् आप पर कृपा करें !

आपका अपना िी,
स्वामी हिवानन्द

हनद्रा की किानी

हनद्रा प्रकृहत का श्रेष्ठ िद्धक्तविुक िै। यि नाहड़यो ंऔर मन्द्रस्तष्क को िान्त तथा पुननुवीन करती िै। गिन हनद्रा में ऊिाु और िद्धक्त के सतत प्रवाि के स्रोत आत्मा से मन का हनकट सम्पकु िोता िै। इस कारण आप गिन हनद्रा के बाद हवश्रान्त और िान्त अनुभव करते िैं। नीदं का उद्देश्य िरीर और मन के कायों में व्यय हुई ऊिाु का पुनिः संग्रिण करना िै।

िरीर में िोने वाले आिारभूत पररवतुन िो नीदं का कारण िोते िैं, वे अभी तक समझे निी ंिा सके िैं। नीदं का िारीररक कायों पर क्या प्रभाव पड़ता िै, इस बारे में अवश्य बहुत-कुछ िाना िा सकता

नीदं स्तरो ंमें आती िै। हवचार िीरे-िीरे रुक िाते िैं। आपके चारो ंओर के वातावरण के प्रहत सिगता िीरे-िीरे समाप्त िो िाती िै। मन स्वयं को पुराने घटनािम में उलझा लेता िै। पुराने अनुभवो ंकी यादें भीतर आ िाती िैं। यि स्वप्नावथथा िै । तब आप पूणु रूप से अचेत िो िाते िैं। तब हवचारो ंका पूरी तरि अन्त िो िाता िै। प्रारम्भ में कुछ अचानक झटका लगने-िैसी गहतहवहियााँ रिती िैं। श्रवण, दृहि तथा स्पिु की संवेदना अत्यन्त कहठनाई से अनुभव िो पाती िै। बाद में मांसपेहियााँ पूणु हवश्राम की न्द्रथथहत में आ िाती िैं।

बि आप सोने िाते िैं, सबसे पिले दृहि-सींवेदना िाती िै, उसके हव बाद स्पिु की सींवेदना और अन्त में सुनने की सींवेदना िाती िै। िब आप हनिा से िागते िैं, सबसे पिले सुनने की सींवेदना कायु करती िै, उसके बाद स्पिु की सींवेदना, उसके बाद दृहि की सींवेदना कायु करती िै।

इन तीनो ींमें से दृहि या नेत्रेन्द्रिय में िी एक िार िैं पलकें, िो स्वयीं बन्द िो सकती िैं। इसहलए यि सबसे पिले िाती िै। अन्य दोनो ींमें से श्रवणेन्द्रिय स्पैन्द्रिय से अहिक सूक्ष्म िै। इसहलए श्रवणेन्द्रिय स्पैन्द्रिय से पिले काम करना बन्द करती िै। यिी कारण िै हक क्रि हबस्तर पर आविीं आपको िगाये रखती िैं। इसी तरि िब आप िागते िैं, तो श्रवणेन्द्रिय पिले कायु आरम्भ करती िै, उसके बाद आपको अनुभव िोता िै (क्योहींक तब स्पैन्द्रिय कायु आरम्भ करती िै), उसके बाद आप अपनी आाँखें खोलते िैं और दृहि-इन्द्रिय अपना खेल प्रारम्भ करती िै।

अींग और मींसपेहियााँ कायु करती िैं। रागि्ेष वृहत्तयााँ कायु करती िैं। आपके िरीर के मित्त्वपूणु अींग उनकी क्षहत-पूहतु से अहिक काम करते िैं। इसका पररणाम िोता िै थकान । थकान के कारण मींसपेहियााँ हवश्राम चािती िैं और नीदीं प्रकट िोती िै।

भरा हुआ पेट, आमिाय या मूत्रािय, श्वसन में कि, असुहविािनक हबस्तर, चुस्त या तींग कपिे, आविीं, तीव्र प्रकाि, इच्छाएाँ, काफी, चाय, हवटाहमन बी की कमी, हचन्ता, भय, व्याकुलता, सोने का अहनयहमत समय, हसनेमा, रात के समय उत्तेिक उपन्यास पढ़ना, दुिःख, असफलता, हनरािा—ये सभी हनिा में बािक िैं।

एक अाँिेरे िान्त कमरे में सोयें। घिी को बन्द कर दें । प्रिामक या हनिािनक औषहि न लें। हिहथलीकरण हिया सीखें। रात के समय उत्तेिना, उत्तेिक पदाथों तथा तीव्र मानहसक कायों न करें। िीघ्र सोने चले िायें। मन्द गहत से आती गिरी नीदीं में लीन िो िायें। आप अच्छी, हवश्रान्द्रन्तदायक, गिन हनिा का आनन्द उठायेंगे।

अन्द्रन्तम िब्

ईश्वर के सामने समूपूणु, हनिःसींकोच और हबना हकसी िेतु के आत्म-समपुण करें।

यि िान्द्रन्तपूणु, अहत-हवश्रान्द्रन्तदायक और वास्तहवक गिन हनिा प्राप्त करने का एकमात्र उपाय िै।

यि आत्मसाक्षात्कार-प्रान्द्रप्त िेतु, िन्म-मृतुयु के बन्धन से मुन्द्रक्त िेतु और थथायी िान्द्रन्त, अवणुनीय सुख और अमरत्व के उपभोग िेतु एकमात्र मागु िै।

हनिा का कोई थथानापन्न निी ींिै। सींसार की समस्त औषहियााँ भी आपकी सिायता निी ींकर सकती।ीं

आत्मसाक्षात्कार का कोई थथानापन्न निी ींिै। तीनो ींलोको ींकी सम्पहत्त भी आपकी सिायता निी ींकर सकती।

बि कोई सो िाता िै, निी ींिानता । उसके भीतर क्या िोता िै, यि कोई भी निी ींिानता ।

बि तीनो ींअवथथाएँ पार िो िाती िैं, पााँचो ींकोष पार िो िाते िैं और अज्ञान दूर िो िाता िै तथा आत्मज्ञान प्राप्त िो िाता िै, तब ठीक-ठीक क्या िोता िै, यि कोई निी ींिानता ।

हितना आप गिरी हनिा लाने का प्रयत्न करेंगे, उतना िी अहिक नीदीं आपसे दूर भागेगी।

हितना अहिक आप स्वाथु-भावना, कतुत्व-भोकूतृत्व अहभमान, रागि्-ष, वासनाओ ींऔर तृष्णाओ ींतथा अन्य दुगुणो ींको अपने अन्तमुन में रख कर कायु करेंगे, आत्मसाक्षात्कार आपसे उतना िी दूर चला िायेगा।

आपके भीतर न्द्रथथत आत्मा की कृपा के हबना नीदीं आना सम्भव निी ींिै।

आत्मसाक्षात्कार भी आपके भीतर न्द्रथथत आत्मा (या ईश्वर) की कृपा के हबना सम्भव निी ींिै।

इसहलए प्राथुना करें, उनके नाम गायें, उनका ध्यान करें और उनके सामने हनिःसींकोच हबना हकसी ितु के पूणु आत्म-समपुण करें।

अहनिा ितु उनसे प्राथुना कीहिए— “मैं आपका हाँ, सब आपका िै; मेरे ईश्वर, आप िी सब करेंगे।” यि अचूक औषहि िै।

और, यि अहवद्या से उत्पन्न दुिःखो ींके हलए अचूक औषहि िै। यि परमानन्द, थथायी िान्द्रन्त और अमरत्व के प्रदे के प्रविे्िार की कुींिी िै।

इस अमृत का पान कीहिए तथा गिन हनिा और समाहि का आनन्दोपभोग कीहिए ।

पररहिि
प्ेरेरक सनेदि और गीत

आिकल िीवन बहुत िहटल िो गया िै। अन्द्रस्तत्व के हलए भयींकर सींघषु िै। मनुष्य को ब्रिी-ब्रिी दिुनास्त्र की पुस्तको ींतथा िाहमुक ग्रन् ींको पढ़ने का समय निी ींिै। नीचे कुछ सींहक्षप्त योग की गोहलयााँ या दिुहनक या आध्यान्द्रत्मक गोहलयााँ सनेदिो ींया भन्द्रक्त-गीतो ींके रूप में सोने के हलए िाने के पूवु सरल अहभोषण तथा सरल अविोषण ितु दी गयी िै। आप परम िान्द्रन्त या परमानन्द का उपभोग करेंगे। यि स्वाध्याय या िाहमुक ग्रन् ींका अध्ययन और ध्यान का एक प्रकार िोगा। आप िीरे्िीरे हदव्य िीवन ि तु प्ेरेररत िोगें। आप दुिःस्वप्नो ींसे मुक्त िोगें। आपका मन सत्त्व से आपूररत िो िायेगा। आपको हवश्रान्द्रन्तदायक नीदीं आयेगी। आप िीर्िीरे मन के सनुतुलन, आन्तररक आध्यान्द्रत्मक िन्द्रक्त और दृढ़ सींकल्प िन्द्रक्त का हवकास करेंगे। आपके भीतर आध्यान्द्रत्मक िीवन ितु इच्छा िाग्रत िो िायेगी। यि आपके हलए ध्वहनयो,ीं कलि और कोलिाल से भरे सींसार में भी हनरन्तर सत्सींग िोगा। आपको योहगयो ींकी खोि में इिर-उिर भटकने की आवश्यकता निी ींिै। आप बहुत सा िन बचा पायेंगे। इन हिक्षाओ ींकी िन्द्रक्त के साथ हियें और मोक्ष या मुन्द्रक्त इसी िन्म में प्राप्त करें।

हदव्य ि ीवन हियें

मनुष्य एक आध्यान्द्रत्मक प्राणी िै। ईश्वर वि पदाथु िै हिससे वि बना िै। िम उसके प्रकिा में िीते और हवचरण करते िैं। सभी में परम आध्यान्द्रत्मक चेतना हछपी हुई िै। यि ईश्वर का हसद्धान्त िै िो एक ओस की बूाँद के चारो ंओर िै, यि उसका िीवन िै िो छोटे-से-छोटे पिौ में. छोटे-से-छोटे प्राणी में, छोटी-से-छोटी कोहिका में स्पन्द्रन्दत िो रिा िै। यि उसकी िी िन्द्रक्त िै िो एक कली को न्द्रखलने योग्य बनाती िै। ईश्वर के की कमी िी िीविन के समस्त दुिःखो ंऔर अव्यथथाओ ंतथा ससार के का मूल िै । सच्चा सुख और समस्त िी वन का वास्तहवक आनन्द ईश्वर के ज्ञान में तथा अपनी हदन-प्रहत-हदन की गहतहवहियो ंको उनके प्रकिा में तथा उनके मागुदिुन में सम्पाहदत
करने में सहन्नहित िै।
िीविन का स्वथथ दिुन िी समस्त मानविािहत के समस्त पापो ंकी रामबाण औषहि िै। भय और
व्याकुलता की मनोदिा िो हक मनुष्य और िगत् को दुिःखी करती िै, उसके हलए अचूक औषहि उस ईश्वर में आथथा िै हिसके एक अणु ने समूपूणु ब्रह्माण्ड को व्याप्त हकया िै और िारण हकया। हुआ िै। इसहलए ज्ञान के हलए, िीवन के िाहमुक दिुन के हलए तथा ज्ञानविुन िेतु प्रयत्न करें। ईश्वर के प्रहत आथथा रखें और उसे उग्र करें। अभ्यास करना आपके हलए श्रेष्ठ िै। आपके भीतर िो अनावश्यक िै, उसे हनकाल फेंकें और ईश्वर का दिुन करें। हवकहसत िो।ं हदव्य िीवन के हसद्धान्तो ंको अपने िीवन में उतारें। अब आप अपनी आाँखो ंपर तुच्छ वासनाओ ंऔर मित्त्वाकांक्षाओ ंका परदा न पिने दें। अपने अन्तर में न्द्रथथत तिे तथा ईश्वर के सच्चे संसार को िो इस िगत् से परे िै, को छुपने न दें। हदन-प्रहत-हदन आप बुन्द्रद्धमान्, योग्य और हदव्य बनते िायेंगे ।

ुद्धिता और पहवत्रता का वैभविाली तथा हनष्कलंक िीवन हियें और आप हसद्ध करें हक आप ईश्वर के प्रहतरूप िैं िैसे हक प्रत्येक सन्त और ऋहषयो ंने हसद्ध हकया। प्रत्येक सन्त, ऋहष और तत्त्वज्ञानी का िीवन िमें इस िीविन और इस िगत् की नश्वरता और ईश्वर की सत्यता को, िमारे आन्तररक िासक को और परलोक को िमें हदखाता िै। उन मिान् आत्माओ ंके पदहचह्नो ंपर चलने िेतु हविेष प्रयत्न कीहिए और सन्त, ऋहष, तत्त्वज्ञानी, आध्यान्द्रत्मक नायक, हसन्द्रद्ध, िन्द्रक्त, िान्द्रन्त तथा आनन्द मैं हवकास कीहिए।

थिोिे से सच्चे आध्यान्द्रत्मक अभ्यास, प्रेमपूणु हृदय, सेवा करने वाले िाथ, कुछ हमनटो ंकी प्राथुना, कुछ समय तक उनके हदव्य गुणो ंका ध्यान, स्वच्छ मन, दृढ सकल्पिन्द्रक्त, िैयु और अध्यवसाय —ये िी थथायी िान्द्रन्त और परमानन्द िेतु मागु या श्रेष्ठ हवहियााँ िैं।

आपकी यथाथु प्रकृहत

हप्रय अमर आत्मन्!

ईश्वर को िानने और पूिन की आथथा का िी नाम िमु िै। यि हकसी क्लब की मिे पर बिस का हवषय निी ंिै। यि यथाथु आत्मज्ञान या साक्षात्कार िै। यि मानव के अन्तमुन की अहभलाषा की पूहतु िै । इसहलए िीवन के परम लक्ष्य की तरि िमु का पालन कीहिए। अपने िीवन का प्रत्येक क्षण इसके साक्षात्कार के हलए हियें । हबना िमु के िीवन वास्तहवक मृत्यु िै।

अपने हवचारो ींका हवश्लेषण करें। अपने उद्देश्यो ींका अनुरीक्षण करें। स्वाथुपरता छोड़ें। लालसाओ ींको िान्त करें। इन्द्रियो ींको हनयन्द्रन्त्रत करें। अिींकार को नि करें। सबकी सेवा करें। सबसे प्रेम करें। अपने हृदय को ुद्धि करें। मन के मैल को साफ करें। सुनें और हवचार करें। एकाग्रता और ध्यान करें। आत्मसाक्षात्कार करें।

कुछ िै िो सम्पहत्त से अहिक मूल्यवान् िै। कुछ िै िो आपकी पत्नी से अहिक मूल्यवान् िै। कुछ िै िो आपके बच्चो ींसे अहिक मूल्यवान् िै। और कुछ आपके स्वयीं के िीवन से भी अहिक मूल्यवान् िै। यि मूल्यवान् वसुतु आपकी आत्मा, अन्तयाुमी, अमरत्व िै। इस अमर आत्मा का साक्षात्कार मात्र ध्यान के अनवरत अभ्यास िारा िी िो सकता िै। िै सौम्य । हप्रय अमर आत्मा। सिासी बनो! आनन्द्रन्दत रिो।

िे सौमय्‌ हप्रय अमर आत्मा ! सिासी बनो आनन्द्रन्दत रिो ।चािे आप बेरोिगार िैं, चािे आपके पास खाने को कुछ न िो, चािे आप हचथड़ो ींमें हलपटे िो, ीं आपकी यथाथु प्रकृहत सन्द्रच्चदानन्द िै। आपका बाह्य आवरण यि निावान् भौहतक िरीर माया का हमथ्या मिो–िाल िै। मुस्करायें, सीटी बिायें, िँसें, कूदें, खुिी से नाचें। 'ॐ ॐ ॐ', 'राम राम राम गायें। इस मीिंस के हपींिरे से बािर आये। आप यि निावान् िरीर निी ींिैं। आप अहलींग आत्मा िैं। आप वि आत्मा िैं िो आपकी हृदय गुिा में हनवास करती िै। उसी भााँहत व्यविार करें। ऐसा िी अनुभव करें। कल या परसो ींसे निी, ीं इसी क्षण से अपने िन्म हसद्ध अहिकार को मााँगे । 'तत्त्वमहस।' आप वि िैं, अनुभव करें, स्वीकार करें, साक्षात्कार करें, पिचानें, मेरे हप्रय राम!

अपने कें का पता लगायें। सदा अपने कें में हनवास करें। यि कें िी परमानन्द और आन्तररक सूयु के प्रकाि का िाम िै। यि कें िी परमिाम, परमगहत या परमलक्ष्य िै। यि कें िी आपका मौहलक, सुन्दर वास-थथान, अमरत्व और हनभुयता का िाम िै। यि कें आत्मा या ब्रह्म िै। यि अहवनािी ब्रह्म-थथान, अप्रहतम वैभव तथा कीहतु का थथान िै।

भन्द्रक्तयोग

िरर ॐ ! िरर ॐ ! िरर ॐ !

ज्योहतपुत्र !

भन्द्रक्त ईश्वर के समक्ष प्रबल भावना युक्त समपुण िै। भन्द्रक्त समस्त िाहमुक िीवन का आिार िै। भन्द्रक्त वासनाओ ींऔर अिींकार का नाि करती िै । भन्द्रक्त मन को मिान् ऊाँचाई तक ले कर िाती िै। भन्द्रक्त ज्ञान के प्रकोष्ठ की कुींिी िै। भन्द्रक्त का अन्त ज्ञान में िोता िै। भन्द्रक्त दो से प्रारम्भ िो कर एक में समाप्त िोती िै। पराभन्द्रक्त और ज्ञान एक िैं।

प्रेम से ऊाँचा कोई सद्गुण निी, ीं प्रेम से बढ़ कर कोई कोषागार निी. ीं प्रेम से ऊाँचा कोई िमु निी; ीं क्योहींक प्रेम िी सत्य िै, प्रेम िी ईश्वर िै। प्रेम और भन्द्रक्त समानाथी िब् िैं। यि सींसार प्रेम से िी प्रकट हुआ िै, इस िगत् का प्रेम में अन्द्रस्तत्व िै और यि प्रेम में िी समाप्त िो िायेगा। ईश्वर प्रेम की मूहतु िै। उसकी प्रकृहत के प्रत्येक कण-कण में आप उसके प्रेम को वास्तव में समझ सकते िैं। ।

प्रेम, हवश्वास और भन्द्रक्त से रहित िीवन नीरस और व्यथु िै। यि सच में मृतुयु िै। प्रेम हदव्य िै। प्रेम इस पृथ्वी पर सबसे मिान् िन्द्रक्त िै। यि अटल िै। एकमात्र प्रेम िी हकसी मनुष्य के हृदय को िीत सकता िै। प्रेम ितुरु का विीभूत कर सकता िै। प्रेम िींगली और माींसािारी िानवरो ींको भी पालतू बना सकता िै। इसकी गिराई

असीम ि ै। इसकी प्रकृहत अवणुनीय ि ै। इसकी महिमा अवणुनीय ि ै । प्रेम ि मु का सार ि ै। इसहलए ि ुद्ध प्रेम का हवकास करो ।

अपनी हृदय-गिुा में प्रेम की ज्योहत ि लाओ। सबसे प्रेम करो। अपने प्रेम के आहलींगन में सभी प्राहणयो ीं को सन्द्रम्महलत करें। हवश्व-प्रेम की भावना, सभी को स्वीकार करने का भाव और हदव्य प्रेम का हवकास करें। प्रेम एक रिस्यमय सरेस ि ै ि ो सभी के हदलो ीं को ि ि ोता ि ै। यि उच्च ि न्द्रक्तिाली हदव्य चमत्काररक आरोग्यकर लेप ि ै। अपने सभी कायों को ि ुद्ध प्रेम से आप्लाहवत करें। चालाकी, लालच, ि ूतुता और स्वाथु-परायणता को नि करें। दयालुता के कायु सदा करते रिने पर ि ी अमरत्व प्राप्त ि ोता ि ै। प्रेमपूणु हृदय के साथ सदा सेवा कायु करने पर ि ी ि ेष, घृणा, ि ि ो और ईष्र्यु दूर हकये ि ा सकते ि ैं। करुणा, दान और सेवा के अभ्यास से हृदय ि ुद्ध तथा कोमल ि ोता ि ै और ये हृदय-कमल का हवकास करते ि ैं तथा आकाींक्षी को हदव्य प्रकाि को ग्रिण करने ि ेतु तैयार करते ि ैं।

प्रेम में हियें। प्रेम में साँस लें। प्रेम में गायें। प्रेम खायें। प्रेम हपयें। प्रेम से हवचार करें। प्रेम में चलें। प्रेम से बोलें। प्रेम से प्राथुना करें। प्रेम में 1 ध्यान करें। प्रेम में हवचरण करें। प्रेम में हलखें। प्रेम में मरें। हदव्य प्रेम के अमृत का पान करें और प्रेम-मूहतु (प्रेम-हवग्रि) बन ि ायें।

आत्म-साक्षात्कार

ज्योहतपुत्रो !

इस ि गत् के खेल के पीछे, इन भौहतक घटनाओ ीं के पीछे, इन नाम-रूपो ीं के पीछे भावनाओ, ीं हवचारो, ीं आवेगो ीं तथा कल्पनाओ ीं के पीछे, मूक साक्षी, आपके अमर हमत्र और ि ुभ-हचन्तक, वि पुरुष या ि गद्गुरु, अन्तयाुमी, अज्ञात योगी, चेतना की अदृश्य ि न्द्रक्त या गुप्त ऋहषहनवास करते ि ैं। वि ि ी एकमात्र थथायी सत्य या ि ीहवत सत्य ि ैं। वि ि ी ब्रह्म, परमात्मा या अनन्त ि ैं। वि आत्मा ि ैं। इस पररवतुनिील दृश्यमान् ि गत् के पीछे ि ो सत्यता ि ै, उसका साक्षात्कार करना ि ी मानव-ि ीवन का लक्ष्य ि ै। मानव मात्र का परम लक्ष्य आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करना ि ै। आत्म-साक्षात्कार मात्र ि ी आपको पूणु स्वतन्त्र या मुक्त बना सकता ि ै। अपने ि रीर, मन और इन्द्रियो ीं पर हवश्वास न कीहिए। आन्तररक आध्यान्द्रत्मक ि ीवन हबतायें। न्द्रथथर भन्द्रक्त और सींयम ि ारा आत्मज्ञान प्राप्त करें। अमरत्व का मिु हपयें और सींसार की ज्वालाओ ीं का दमन करें और इसकी यन्त्रणाओ, ीं किो ीं तथा दुि:खो ीं को कम करें।

हमत्रो! क्या भोिन, ि यन और बात करना-इनके हसवा ि ीवन का कोई उच्च लक्ष्य नि ीं ि ै? क्या इन क्षहणक और मायावी सुखो ीं से अहिक श्रेष्ठ आन्तररक आनन्द का कोई रूप नि ीं ि ै?

क्या भौहतक ि ीवन में अहनहश्चत ि ै? इस भूलोक पर ि ीवन, ि मारा अन्द्रस्तत्व हकतना अि ीं कपद ि ै? क्या अब ि मे ऐसे थथान पर हदव्य वैभव के परम ि ाम आन्तररक सूयुका पूणु ि ान्द्रन्त ि ै और ि ै प्रयत्न नि ीं करना चाहिए।

आओ, आओ, योगी बन अपने आओ सभी कुसींस्कारो ीं को नि कर दो ऊँचा रख एिवोकेट या हचहकत्सक वा ईींि ीहनयर या व्याख्याता बनना आपकी सबसे उच्च मित्त्वाकाींक्षा ि ोगी। हकन्तु क्या यि आपको मुन्द्रक्त देगी? क्या ि आपको परमानन्द देगी? क्या यि आपको थथायी ि ान्द्रन्त देगी? क्या यि आपको अमर बनायेगी? क्या आप हसन्द्रद्ध या अमरत्व प्राप्त नि ीं करना चािते? क्या आप ि ीवन के परम लक्ष्य- कैवल्य या मुन्द्रक्त आत्म-स्वराज्य को प्राप्त करना नि ीं चािते? तो आइए, उच्च वसुतुओ ीं के हलए प्रयत्न करें। सािसी बनें। पीछे न देखें, आगे बढ़ें। पता लगायें, मैं कौन हाँ? ध्यान दें, हवचार करें, ध्यान करें और आन्द्रत्मक वैभव का साक्षात्कार करें।

ॐ सत्-हचत्-आनन्द िै, ॐ अनन्त िै, ॐ हनत्यता िै, ॐ- अमरता िै। ॐ गाओ! ॐ का नाद करो! ॐ का अनुभव करो!

हदव्य िीवन

रिर ॐ ! िरर ॐ ! िरर ॐ !

हदव्य िीवन ईश्वर में या अमर आत्मा में िीवन िै। िो हदव्य िीवन व्यतीत करता िै, वि देखभाल, हचन्ताओ,ीं आकुलताओ,ीं किो,ीं दुिःखो ींऔर क्लेिो ींसे मुक्त रिता िै। वि अमरता, हसन्द्रद्ध, मुन्द्रक्त, स्वतन्त्रता, अनन्त ान्द्रिन्त, परमानन्द और हचरथथायी सुख का उपभोग करता िै। वि सभी िगि प्रसन्नता, िान्द्रन्त और प्रकाि फैलाता िै।

हदव्य िीवन व्यतीत करने के हलए आपको वन में हनवास करने की आवश्यकता निी ींिै। आप इस सींसार में रिते हुए भी हदव्य िीवन िी सकते। िै। िो चाहिए, वि िै स्वाथुपरायणता, मेरे पन की भावना, अनुराग, वासनाओ ींऔर तृष्णाओ ींका सींन्यास। अपने मन को ईश्वर को और िाथो ींको मानवता की सेवा िेतु समहपुत कर दीहिए।

मानवता की सेवा आत्म-भाव से कीहिए। हनिुनो ींकी सेवा कीहिए। बीमारो ींकी सेवा नारायण-भाव से कीहिए। समाि की सेवा कीहिए। देि की सेवा कीहिए। हनष्काम सेवा सबसे उच्च योग िै। िो सेवा में आत्मा से लगा िै, उसका हृदय िब िुद्ध िो िायेगा, तो उसके हलए हबना हकसी प्रयत्न के समाहि स्वयीं िी आयेगी। सेवा ईश्वर की पूिा िै, इसे कभी न भूलें। वि िो चम्मच में ब्रह्म या अमर आत्मा को देखता िै, औषहि और रोगी में ब्रह्म का दिुन करता िै, हचहकत्सक में ब्रह्म को देखता िै, सेवा में ब्रह्म को देखता िै—िो सेवा करते समय ऐसा सोचता या ऐसा ध्यान करता िै, वास्तव में वि ब्रह्म या ईश्वर तक पहुँचता िै।

ब्रह्मचयु का पालन आध्यान्द्रत्मक प्रगहत िेतु बहुत आवश्यक अमरत्व-प्रान्द्रप्त का आिार ब्रह्मचयु िै। यि स्वयीं हदव्य िीवन िै। ब्रह्मचयु भौहतक प्रगहत तथा आध्यान्द्रत्मक उन्नहत लाता िै। यि आत्मा में िान्द्रन्तपूणु िीवन का आिार िै। यि आन्तररक रिहसक बलो—ीं काम, िोि, लोभ आहद को हनयन्द्रन्त्रत करने के हलए िन्द्रक्तिाली अस्त्र िै। यि असािारण ओि, हविाल सींकल्प–न्द्रक्त और अच्छी हवचार–न्द्रक्त प्रदान करता िै।

योग या हदव्य िीवन का मित्त्वपूणु अींग िप िै। मन्त्र हदव्यता िै। मन्त्र को बार-बार दोिराने या ईश्वर के नाम को बार-बार दोिराने को िप किते िैं। कहलयुग में मात्र िप का अभ्यास िी अनन्त िान्द्रन्त, सुख और अमरत्व को दे सकता िै। िप का अन्द्रन्तम पररणाम समाहि या ईश्वर के साथ साक्षात्कार िोता िै।

भगवान् के नाम को हवश्वास और भन्द्रक्त के साथ गाना िी सींकीतुन किलाता िै। िब आप उनके नाम को गाते िैं, तो अनुभव करें हक भगवान् िरर या आपके इष्टदेवता आपके हृदय में बैठे िैं, यि हक भगवान् का प्रत्येक नाम हदव्य िन्द्रक्त से पूणु िै। यि हक पुराने कुसींस्कार और वासनाएँ नाम की िन्द्रक्त से िल गयी िैं और मन सत्त्व तथा पहवत्रता से आपूररत िो गया िै। यि हक रिोगुण और तमोगुण पूणुतया नि िो गये िैं और अज्ञानता का आवरण फट गया िै। इस प्रकार के मनोभाव से सकीतुन के सवाुहिक लाभ प्राप्त िोगे। िप की सींख्या या कीतुन के समय को आध्यान्द्रत्मक प्रगहत निी ींसमझना चाहिए, बन्द्रि भगवान् का नाम हिस तीव्र भाव से गाया िाता िै, उसे आध्यान्द्रत्मक प्रगहत किते िैं।

याज्ञवल्क्य -मैते्रेयी सींवाद

बृिदारण्यक उपडनषद्

ॐ ॐ !ॐ !

याज्ञवल्क्य ऋहष ो एक मिान् मनीहष थे, वे बोले, “मैते्रेयी! वास्तव में अब मैं इस घर को त्याग कर अगले वणाुश्रम–िीवन (सींन्यास) ितु वन में ा रिा हाँ। इसहलए मैं अपनी सम्पहत्त को तुम्हारे और कात्यायनी के मध्य बााँटना चािता हाँ।”

मैते्रेयी बोली, "मेरे पूज्य स्वामी, यहद सारा सींसार और उसकी सारी सम्पहत्त मेरे पास ो, तो बताइए हक क्या मैं सच में अमरत्व को प्राप्त कर सकूाँगी ?”

याज्ञवल्क्य ने उत्तर हदया, "निी, ीं तुम्हारा िीवन िहनक िनो ींकी तरि ोगा; हकन्तु सम्पहत्त के िारा अमरता प्राप्त करने की कोई आिा निी ीं ै।"

" सम्पहत्त मेरे हलए हकस काम की ोगी, यहद मैं इससे अमर न ो सकूाँ। मेरे पूज्य स्वामी, ो आपको ज्ञात ो, ऐसे अपरत्व प्रान्द्रप्त के सािन मुझे बतलाइए।

याज्ञवल्क्य ने उत्तर हदया, "हप्रय मैते्रेयी, आओ, मैं तुम्हें बताता ै। कि रिा हाँ, उसे अच्छी तरि समझने का प्रयास करो।"

याज्ञवल्क्य बोले, "वास्तव में पहत के हिताथु पहत हप्रय निी ीं ोता, प्रत्युत् आत्मा के हिताथु पहत हप्रय ोता ै। वास्तव में पत्नी के लाभाथु पत्नी हप्रय निी ीं ोती, प्रत्युत् आत्मा के लाभाथु पत्नी हप्रय ोती ै। वास्तव में पुत्र के हलए पुत्र हप्रय निी ीं ोता, प्रत्युत् आत्मा के हलए पुत्र हप्रय ोता ै। वास्तव में यि अमर सवुव्यापक (आत्मा या ब्रह्म) को ी सदा देखा, सोचा, ध्यान हदया और ध्यान हकया ाता ै। े मैते्रेयी, **आत्मा वा अरे द्रिव्यो श्रोतव्यो मन्तव्यो डनडदध्याडसतव्यैः ।**

"े मैते्रेयी, िब ैतभाव ोता ै, तो एक दूसरे को देखता ै, एक दूसरे को सूींघता ै, एक दूसरे का स्वाद लेता ै, एक दूसरे को प्रणाम करता ै। एक दूसरे से बात करता ै। एक दूसरे को सुनता ै। एक दूसरे को स्पिु करता ै, एक दूसरे को ानता ै। हकन्तु िब सबमें एक ी आत्मा ै, यि भाव ोगा तो कैसे एक दूसरे को देख सकेगा, कैसे वि दूसरे को सूाँघ सकेगा, स्पिु करेगा, ानेगा? वि उसे कैसे ानेगा हिसके ारा वि सबको ानता ै? इसी आत्मा को 'नेहत नेहत' (निी–ींनिी) ीं करके वहणुत हकया गया ै। आत्मा या परमात्मा अहवनािी ै। वि मुक्त और हनरासक्त ै। उसको दुि निी ीं ोता, न ी उसका नाि ोता ै। कोई भी ानने वाले को कैसे ान सकता ै ? इस प्रकार े मैते्रेयी, मैंने तुम्हें हनदेि हदया (ज्ञान हदया)।"

इतना कि कर याज्ञवल्क्य वन को चले गये ।

मुन्द्रक्त का सने्दिे

ॐ !

अमरता के पुत्रो !

"ईश्वर आपके भीतर ि। वि सभी प्राहणयो ींके हृदय में बैठे ि। ो कुछ भी आप देखते ि, सुनते, स्पिु या अनुभव करते ि, वि ईश्वर ि। इसहलए हकसी से घृणा न करो, हकसी को मत छलो, हकसी को चोट न पहुँचाओ। प्रे्म करो और सबके साथ एक ो ाओ। आप ीघ्र ी परमानन्द को प्राप्त करेंगे। आत्म-सींयमी बनें। हवचारो,ीं भावनाओ,ीं आिार और वस्त्र में सरलता और समन्वय करें। सबसे प्रे्म करें। हकसी से भयभीत न ो।ीं ििता, आलस्य और भय को दूर करें। सत्यान्वेषी बनें। िमु के हनयम को समझें। सदा ागरूक और चौकन्ने बनें। दिुःख और प्रहतकूलता को हिज्ञासा और हवचार के ारा ीतें। प्रहतक्षण मुन्द्रक्त, हसन्द्रद्ध और परमानन्द की ओर बढ़ें। क्या आप सबके मध्य ऐसा कोई व्यन्द्रक्त ि ो ोर से और बलपूवुक कि सके, "अब मैं योग्य सािक हाँ। मैं मोक्ष की कामना करता हाँ। मैंने स्वयीं को चतुस्सािनो ींसे सन्द्रित हकया ि। मैंने अपने हृदय को हनष्काम सेवा, कीतुन और पि ारा िुद्ध हकया ि। मैंने गुरु की आथथा और समपुण से सेवा की ि तथा उनकी कृपा और आिीवाुद को प्राप्त हकया ि?" ऐसा मनुष्य सींसार की रक्षा कर सकता ि। वि ीघ्र ी एक हदव्य मिाल, एक अहितीय ज्ञान की मिाल िारण करने वाला, एक हदव्य योगी बन ायेगा। ि मानव, स्वयीं को अब तैयार रखो। यि ब्िी ी िमुनाक बात ि हक तुम अभी तक अज्ञानी ो और अपना ीवन आिार, पीने, सोने, बेकार की गपिप और हनरथुक कामो ीं में व्यथु गाँवा रि ो। अभी तक तुमने कोई पुण्य कायु निीं ींहकया। घ्िी हनकट आ री ि। अभी भी बहुत देर निीं ीं हुई ि। इसी क्षण से भगवान् के नाम का स्मरण प्रारम्भ कर दो ईमानदार और उत्सािी बनें। सबसे प्रे्म करें। आप स्वयीं को उनकी कृपा योग्य बना लेंगे। आप न्म और मृत्य के भीषण सागर को पार कर सकेंगे और परमानन्द तथा अमरत्व को प्राप्त कर सकेंगे। ध्यान में एक हदन के हलए भी न चूकें। हनयहमतता सबसे अहिक आवश्यक ि। बि मन थका ो, इसे एकाग्र न करें। इसे थोिा हवश्राम दें। रात के समय भारी भोिन न लें। यि आपके प्रातिः कालीन ध्यान में हवघ्न ालेगा। प, कीतुन, प्राणायाम, सन्तो ींका सत्सींग, म, दम और यम का अभ्यास, सान्द्रत्त्वक या िुद्ध भोिन, ाहमुक ग्रन्ो ींका स्वाध्याय, ध्यान, हवचार—ये सभी मन को हनयन्द्रन्त्रत करने और परमानन्द-प्रान्द्रप्त तथा अमरत्व की प्रान्द्रप्त में सिायक ोंगे। यहद आपके मन में बुरे हवचार आयें, तो आप उन्ें बलपूवुक दूर करने का प्रयत्न न करें, इससे आप अपनी न्द्रक्त क्षीण करेंगे । ॐ !

हवद्याहथुयो ींको सलाि

ॐ! हमत्रो !

आप मातृभूहम के भहवष्य की आिा ि। आप कल के नागररक ि। आपको सदा ीवन के लक्ष्य के बारे में सोचना तथा लक्ष्य-प्रान्द्रप्त ितु ीवन ीना चाहिए। ीवन का लक्ष्य सभी प्रकार के िो ींसे मुन्द्रक्त या कैवल्य या न्म-मृतुयु के चि से मुन्द्रक्त ि। पूणु हनयहमत सदाचारी ीवन व्यतीत करें। नैहतक बल आध्यान्द्रत्मक प्रगहत की रीढ़ ै। नैहतक सींसूकृहत आध्यान्द्रत्मक सािना का भाग ि। ब्रह्मचयु का पालन करें। प्राचीन समय में ऋहषयो ींने ब्रह्मचयु-पालन से अमरता प्राप्त की। ब्रह्मचयु नवीन न्द्रक्त, आौ, ीवनी–न्द्रक्त, ीवन में सफलता और परमानन्द का स्रोत ि। वीयु–न्द्रक्त का ह्रास रोगो,ीं िो ींऔर पूवुकाहलक मृतुयु का कारण ि। इसहलए इस वीयु ऊिु के सींरक्षण ितु हविेष साविान रिें। ब्रह्मचयु के अभ्यास से अच्छा स्वास्थ्य, आन्तररक न्द्रक्त, मन की ान्द्रन्त और दीघाुयु प्राप्त ोती ि। यि मन तथा नाहियो ींको न्द्रक्त प्रदान करता ि और ारीररक एवीं मानहसक ऊिु के सींरक्षण में सिायक ोता ि। यि सािस और न्द्रक्त में वृन्द्रद्ध सामना ि तथा करता । यि दैहनक ीवन-सींग्राम में आने वाली कहठनाइयो ींका करने की न्द्रक्त देता ि। एक पूणु ब्रह्मचारी सींसार को चला सकता प्रकृहत और पींचतत्त्वो ींपर ज्ञानदेव की तरि ासन कर सकता ि। वेदो ींमें और मन्त्रो ींकी न्द्रक्त में आथथा हवकहसत कीहिए। हनत्य ध्यान का अभ्यास कीहिए। सान्द्रत्त्वक भोिन लीहिए। पेट को अहिक न भरें। अपनी गलहतयाँ सुिारें। अपने दोषो ींको स्वीकार करें। अपनी गलहतयो ींको छुपाने के हलए झूठे बिाने न गढ़ें। झूठ न बोलें। प्रकृहत के हनयमो ींका अनुसरण

करें। हनत्य भरपूर व्यायाम करें। अपने कतुव्यो ींको समय पर पूरा करें। सादा िीवन उच्च हवचार का हवकास करें। अन्धानुकरण त्याग दें। आपने बुरी सींगहत के कारण िो कुसींस्कार सीख हलये िैं, उनको बदलें। गीता, उपहनषद्, योगवाहसष्ठ, ब्रह्मसूत्र तथा श्री िींकराचायु िी के ग्रन्थ ींऔर अन्य िमुग्रन्थ ींका स्वाध्याय करें। उनमें िी आप वास्तहवक सुख और िान्द्रन्त प्राप्त कर सकेंगे। कुछ पहश्चमी तत्त्वज्ञानी किते िैं—"िम िन्म और िमु से हिन्दू निी ीं िैं; हकनुतु मन हिस िान्द्रन्त को चािाता िै और आत्मा हिस सन्तोष को चािती िै, वि िम पूवु के ऋहषयो ींके उपहनषदो ींमें िी प्राप्त करते िैं।" िमें सबके साथ मैत्रीपूणु ढींग से रिना चाहिए। सबसे प्रेम करें। सबकी सेवा करें।

अनुकूलता का हवकास करें और हनष्काम सेवा के प्रहत उत्सािा रखें तथा अथक सेवा िारा सभी के हृदयो ीं में प्रविे करें। यिी वास्तव में एकत्व का अिैहतक साक्षात्कार िै । ॐ!

हृदय को झींकृत करने वाले कीतुन

कीतवन की डियाडवडध: सभी लोग एकत्र िैं, उन्हें इन ध्वहनयो ींको एक-साथ हमल कर एक िुन में गाना चाहिए। किी ींभी हवराम निी ींिोना चाहिए। िब एक व्यन्द्रक्त श्वास लेने के हलए रुके, उस समय दूसरा इसे चालू रखे और कीतुन की समान्द्रप्त िोने तक कोई अन्तराल निी ींिोना चाहिए। मन को कीतुन के स्पन्दनो ींसे पूणु िो िाना चाहिए। आपको ऐसा अनुभव करना चाहिए हक मन्त्र आपको अन्तर तक प्रभाहवत कर रिा िै. आपके भीतर चारो ीं ओर से प्रहवि िो रिा िै। ये ध्वहनयााँ भाव-समाहि के हलए सरल हवहि िै। इनको सोने से पिले थोड़ी देर तक गायें। ये मन को िान्त करेंगी, इसे सत्त्व से पररपूणु कर देंगी और हनहश्चत िी गिरी नीदीं प्रदान करेंगी।

१. िय िय रिी गोहवन्द ।

२. सीता राम राम राम ।

३. राम राम राम राम राम ।

४. हवट्ठला हवठ्ठला, िय िय हवठ्ठला ।

५. रामकृष्णा गोहवन्दा, िय िय गोहवन्दा ।

६. िय मन मोिना, रािा मन मोिना

७. आिा रे मोिन, आिा रे मोिन.... अब आिा रे मोिन, आिा रे ।

८. िरे कृष्ण िरे राम, रिी कृष्ण रिी श्याम ।

९. गोपाल कृष्ण रिी कृष्ण |

१०. कृष्ण मुरारी हगररवर िारी।

नीचे दी गयी ध्वहनयााँ अलग प्रकार के हृदय को झींकृत करने वाले कीतुन िैं। इन ध्वहनयो ींकी प्रथम पींन्द्रक्त पिले की तरि एक भक्त िारा गायी िाती िैं तथा अन्य उसे दोिराते िैं। अन्द्रन्तम पींन्द्रक्तयााँ िो मोटे अक्षरो ींमें िैं,

उन्‍ सभी साथ-साथ िं ऊपर िी की भााँहत। ये कीतुन-ध्वहनयााँ भक्तो ींके मन को सामूहिक रूप से प्रभाहवत करती ीं (समहि कीतुन)।

११. गोहवन्दा गोहवन्दा गोपाल रामा |
गोपाला गोपाला गोहवन्द रामा।
गोहवन्दा रामा, गोपाला रामा।
गोहवन्दा, गोहवन्दा, गोहवन्दा, गोहवन्दा ।।

१२. (अिोक्षर कीतुन)

श्रीमन्‍ नारायण नारायण नारायण
लक्ष्मी नारायण नारायण नारायण
बदरी नारायण नारायण नारायण
रिर ॐ नारायण नारायण नारायण
सूयु नारायण नारायण नारायण
रिर ॐ, िरर ॐ, िरर ॐ, िरर ॐ
(लम्बा खीचीं कर गायें)
रिर बोल, िरर बोल, िरर बोल, िरर बोल
(लम्बा खीचीं कर गायें)
नारायण नारायण नारायण नारायण

मिामन्त्र कीतुन

रि राम िरे राम, राम राम िरे िरे;
रि कृष्ण िरे कृष्ण, कृष्ण कृष्ण िरे िरे।

राम िुन लागी

राम िुन लागी,
गोपाल िुन लागी,
कैसे छुटे ये राम िुन लागी।

गोहवन्द िय िय

गोहवन्द िय िय गोपाल िय िय
रािारमण िरर गोहवन्द िय िय
ींकिर िय िय िम्भो िय िय
उमा रमण हिव िींकर िय िय।

प्रेम का गीत

(िुन: सुनिाा)

हपला दे,हपला दे,हपला दे कृष्णा,

तू प्रेम-भरा प्याला हपला दे कृष्णा;
हदखा िा, हदखा िा, हदखा िा कृष्णा,
वो मिुरी सी मूहतु हदखा िा कृष्णा ।
लगा िा, लगा िा, लगा िा कृष्णा,
मेरी नैया को पार लगा िा कृष्णा ;
न्द्रखला दे, न्द्रखला दे, न्द्रखला दे कृष्णा,
माखन और हमश्री न्द्रखला दे कृष्णा ।
सुना िा, सुना िा, सुना िा कृष्णा,
वो बााँसुरी की तान सुना िा कृष्णा ।
सुना िा, सुना िा, सुना िा कृष्णा,
वो गीता वाला ज्ञान सुना िा कृष्णा ।

हचदानन्द का गीत

हचदानन्द हचदानन्द हचदानन्द हाँ,

रि िाल में अलमस्त सन्द्रच्चदानन्द हाँ।
अिरानन्द अमरानन्द अचलानन्द हाँ,
रि िाल में अलमस्त सन्द्रच्चदानन्द हाँ।

(अन्तराय)

हनभुय और हनहश्चन्त हचद्घनानन्द हाँ,
कैवल्य केवल कूटथथ आनन्द हाँ।
हनत्य िुद्ध हसद्ध सन्द्रच्चदानन्द हाँ
(हचदानन्द हचदानन्द. .)

नालिे न्द्रिस, नालिे न्द्रिस,
न्द्रिस एब्सोलूयूट इन ऑल कीं्िीनि,
आइ एम नालिे, न्द्रिस एब्सालूयूट ।
आय एम हवदाउट ओड िि, हबदाउट िेथ, हविाउट मिोन,
इन आल कीं्िीनि आय एम नॉलिे,
न्द्रिस एब्सालूयूट ।

(अन्तराय)

आय एम हवदाउट फीयर
हवदाउट वरी न्द्रिस एब्सालूयूट
एन्द्रिस्टेंस एब्सालूयूट
नालिे एवसालूयूट
इन्द्रण्डपेंिेंि, अनचेंहिंग नान- िुएल आत्मा
इमारटल आत्मा अिैत आत्मा
इटरनल प्योर, परफेक्ट नालिे, न्द्रिस एब्सालूयूट
(हचदानन्द हचदानन्द. .)

हिवानन्द हिवानन्द हिवानन्द हाँ
अग़ि बम वाला बग़ि बम वाला अन्द्रखलानन्द हाँ।
हचदानन्द हचदानन्द हचदानन्द हाँ
रि िाल में अलमस्त सन्द्रच्चदानन्द हाँ।
हनिानन्द हनिानन्द हनिानन्द हाँ
रि िाल में अलमस्त सन्द्रच्चदानन्द हाँ।

पाण्डुरींगाका गीत

यि िय हवठ्ठला पाण्डुरींगा,
यि िरर हवठ्ठला पाण्डुरींगा ;
गिहन्नवास पाण्डुरींगा,
गित्पहत पाण्डुरींगा ;
सवाुन्तयाुमी पाण्डुरींगा,
सवाुन्तरात्मा पाण्डुरींगा ;
व्यापक हवभु पाण्डुरींगा,
हवमला अमला पाण्डुरींगा;
अनाहद अनन्ता पाण्डुरींगा,
अिर अहवनािी पाण्डुरींगा ।

आपका नाम एक नाव िै पाण्डुरींगा,
इस सींसार को पार करने के हलए पाण्डुरींगा
आपका नाम अस्त्र िै पाण्डुरींगा,
इस राक्षस मन के नाि के हलए पाण्डुरींगा ।
मैं आपकी दया के हलए दुिःखी हीं पाण्डुरींगा,
मैं आपकी कृपा का प्यासा हाँ पाण्डुरींगा।

मुझे अपने मन को लगाने दो पाण्डुरींगा,
आपके चरण-कमलो ींमें पाण्डुरींगा ।
मुझे अपने िरीर का उपयोग करने दो पाण्डुरींगा,
आपकी सदा सेवा में पाण्डुरींगा ।
यि मेरी उतुसुकतापूणु प्राथुना िै पाण्डुरींगा,
मत छोड़ना मुझे पाण्डुरींगा ।
आप िी सब कुछ िैं पाण्डुरींगा,
आप सब करने वाले िैं पाण्डुरींगा ।
आप िी वतुमान िैं पाण्डुरींगा,
आप िी िमु िैं पाण्डुरींगा ।
आप मेरी आत्मा में रिते िैं पाण्डुरींगा,
आप मेरे हपता िैं पाण्डुरींगा ।
आप मेरे प्राण िैं पाण्डुरींगा,
आप मेरी आत्मा िैं पाण्डुरींगा ।

प्रत्यग चेतना पाणुड्डुरींगा,
परमाथु तत्त्व पाणुड्डुरींगा।
पाणुड्डुरींगा पाणुड्डुरींगा,
पाणुड्डुरींगा पाणुड्डुरींगा ।

हनदिे गीत

मिोन वीर्िी वाले तुमको लाखो ींप्रणाम
तुमको लाखो ींप्रणाम, करोिो ींप्रणाम
 र्िकिर भोले भाले तुमको लाखो ींप्रणाम,
 तुमको लाखो ींप्रणाम प्यारे करोिो ींप्रणाम ।
 भिो रिी गोहवन्द,
 रिी गोहवन्द भिो रिी गोहवन्द,
 रिी गोवन्द भिो सीता गोहवन्द,
 रिर बोलो बोलो भाई रिी गोहवन्द,
 रिे कृष्णा िरे कृष्णा िरे राम रिी गोहवन्द ।
 चार बिे प्रातिः िागो ब्रह्ममुहतु में,
 चार बिे प्रातिः उठो िपो राम राम,
 चार बिे उठो तुम करो ब्रह्म हवचार,
 चार बिे उठ कर सोचो 'मैं कौन हाँ?'
 चार बिे प्रातिः उठो, करो योगाभ्यास ।
 हनत्य मौन रखो तुम दो घण्टे का,
 एकादिी को उपवास करो खाओ फल और दिू,
 हनत्य अध्याय एक पढ़ो गीता का,
 हनयहमत दान करो कमाई के दसवें भाग का।
 अपना काम स्वयीं करो नौकरो ींको त्याग दो,
 राहत्र में कीतुन करो और सत्सींग,
 सदा सत्य बोलो और रक्षा करो वीयु की,
 सत्यीं वद, िमु चर, करो ब्रह्मचयु पालन,
 अहींसा परमो िमुिः, सभी से करो प्रेम,
 कभी हकसी को दिुःख न दो, दयालु बनो,
 र्िी को क्षमा से हनयन्द्रन्त्रत करके,
 हवकहसत करो हवश्व-प्रेम,
 रिी आध्यान्द्रत्मक िायरी भरो और करो िीघ्र हवकास
 (िरे कृष्ण िरे राम ...)

कन्ाई का गीत

 कम िीयर माय हियर कृष्ण कन्ाई
 मैंने तेरे हलए हृदय अन्दर हबन्द्रडींग बनाई। (कम हियर ...)
 तेरे हलए बहुत सारा खाना बनाई,

दिू दी मक्खन हमश्री सारा माँगाई ।
कम सून कम सून कृष्ण कन्ाई, मैंने तेरे.....
ररमेंबररींग एवरी ि आाँसू बिाई,
कम टु माइ िाउस माइ हियर आरती हफराई। (कम हियर...)
तेरे हलए रिी रिी आाँसू बिाई, मैंने तेरे....
व्हाय लेट, सो लेट करते कन्ाई,
व्हाय फार, सो फार रिते कन्ाई,
ओ िाहलिंग कन्ाई,
मैंने तेरे हलए हृदय अन्दर हबन्द्रडींग बनाई। (कम हियर...)
कम हियर, माई हियर, श्याम मुरारी,
प्ले द फ्लूट प्ले द फ्लूट, कुींहिबिारी
फार यू, ओ हियर, 'गोपिी' वेट इन वेन
हवद कि, बटर एण्ड हमि, िेहलींग यू थ्रो साइन
व्हायरन अवे, रन अवे, िू यू फीयर देम ?
िैव यू स्टोलेन आर िैव यू िहिन एनी प्रेहियस हथींग फ्राम देम?
कम हियर, कम हनयर, कृष्ण कन्ाई,
मैंने तेरे हलए हृदय अन्दर हबन्द्रडींग बनाई। (कम हियर...)
िेल्प द 'गोपिी' एण्ड लोअर द पॉट्स
फ्राम देयर ििे्स सो िाई,
वेयर आर दे, वेयर आर दे, योर 'गोपालि'?
काल देम आलसो, हब्रींग देम आलसो,
एण्ड िेल्प गोहपकि,
कम हनयर, क्लोस हियर, 'चोर' मुरारी
टेस्ट द कि, प्ले द फ्लूट, एण्ड िींस, ओ हविारी। (कम हियर ...)

कमुयोगी का गीत

ररि के प्रेमी िरर िरर बोलो,
आओ प्यारे हमल कर गाओ,
ररि चरन में ध्यान लगाओ,
दुख में, सुख में, िरर िरर बोलो,
अहभमान त्यागो, सेवा करो,
नारायण नारायण नारायण नारायण ।
हगव अप ब्राह्मण, सींन्यास अहभमान,
हगव अप मेल-फीमेल, सेक्स अहभमान,
हगव अप िाक्टर, िि अहभमान,
हगव अप रािा, िमीदींर अहभमान,
ररहलींन्द्रक्कि पन्द्रण्डत, साईंहटस्ट अहभमान,
िहिदस प्रोफेसर, ईंहिहनयर अहभमान,
हकल हदस कलेक्टर, तिसीलदार अहभयान,
हकल हदस वैराग्य, सेवा अहभमान,

हकल हदस त्यागी, कतुृत्व अहभमान, (नारायण नारायण ...)
ररमेंबर आलवेि िरर िरर िरर
हसींग आलवेि सीताराम रिश्याम,
सी गिा इन एवरी फेस,
ियिर व्हाट यू िैव हवद अदसु।
िबलिप नाइसली एिपे्टेहबहलटी,
सवु आलवेि हवद नारायण भाव,
सूक्रूटनाइज़ आलवेि योर इनर मोहटव्स,
वकु हवदाउट इगोइिन्म
कन्िविेट द हनहमत्त भाव,
हगव अप एक्सपेक्टेिन ऑफ फ्रूरूट्स,
सरेंिर आलवेि फ्रूरूट्स टू द लाई ।
िैवि इक्कल हविन एण्ड बेलेिन्थ माईंि,
सेल्फलेस वकु हवल प्योरीफाइ योर िाटु,
देन यू हवल गेट नािलेि ऑफ द सेल्फ । (नारायण नारायण ....)

हदव्य िीवन का गीत

गोपाला गोपाला मुरली लोला,
यिोदा नन्दन गोपीबाला ।

सवु, लव, हगव, प्योररफाई, प्रेिन्द्रक्टस अहिंसा,
सत्यम्, ब्रह्मचयु, टेक सान्द्रत्त्वक फू्ि, स्टिी गीता
िैवि सत्सींग, कन्टरोल सेन्िेसि, िू िप कीतुन,
मेहिटेट इन ब्रह्ममुहतु, नो दाइ सेल्फ ।
लव आल, एम्ब्रेस आल, बी काइन्ड टू आल,
वकु इि विहुिप, (सवु आल) सवु द लिाु इन आल
पूयूरीफाइ, कन्सन्टेरट, ररफ्लेक्ट, मेहिटेि,
नो द सेल्फ थ्रूरू इनक्वारी "ह एम आय ?"
पूयूरीफाइ, कन्सेन्टेरट, ररफ्लेक्ट मेहिटेट,
सवु, लव, हगव एण्ड बी हिसैिपनेट ;
नो ब्रह्मन, माया, सींसार एण्ड "आय" ।

बी िोड द गोल ऑफ लाइफ, िे सौम्य नीयर वाइ
(गोपाल गोपाला....)

अमरता का गीत

राम राम राम राम, िय सीता राम,
यि िय रिी श्याम ।
टनु द गिे, िरा द डींहियाज़,

न्द्रस्टल द माईंीं, िापेन द इन्टलेक्ट ।
चााँट ॐ हवद फीहलींग,
ओ हचडरन ऑफ लाइट, हवल यू हिरींक नाट,
बोटीं यू हिरींक नॉट, द नेक्टर ऑफ इम्माटुहलटी ?
(राम राम राम राम...)
आल कमाुज़ (आर) बनुट नाउ,
यू िैव हबकम ए िीवनुमुक्त ।
दैट िेथि से्टेट तुरीयावथथा
नो विुस् कैन हिस्क्राइव ।
ओ हचडरन ऑफ लाइट, हवल यू हिरींक नाट,
वोट यू हिरींक नाट, द नेक्टर ऑफ इम्माटुहलटी ?
(राम राम राम राम...)
द ग्रास इ ग्रीन, द रिो इ रेि,
एण्ड द स्काई इ िू,
बट द आत्मन इ कलरलेस,
फामुलेस एण्ड गुणलेस टू ।
ओ हचडरन आफ लाइट, हवल यू हिरींक नाट,
वोन्ट यू हिरींक नाट, द नेक्टर ऑफ इम्माटुहलटी ?
(राम राम राम राम...)
लाइफ इ िाटु, टाइम इ फ्लीहटींग,
द वडु इ फुल ऑफ हमसरिी;
कट द नॉट आफ अहवद्या
एण्ड हिरींक द हनवााुहणक न्द्रिस ।
ओ हचडरन ऑफ लाइट हवल यू हिरींक नाट,
वॉट यू हिरींक नाट, द नेक्टर ऑफ इम्माटुहलटी ?
(राम राम राम राम...)
फील द हिवाइन पे्रिंस एवरीवेयर,
सी द हिवाइन ग्लोरी आल एराउण्ड,
देन िाइव िीप इन टू हिवाइन सोसु,
एण्ड ररयलाइि द इनहफहनट न्द्रिस।
ओ हचडरन ऑफ लाइट, हबल यू हिरींक नाट
बोट यू हिरींक नाट, द नेक्टर ऑफ इम्माटुहलटी ?
(राम राम राम राम...)
ूि आसन, कुम्भक, मुिा,
िेक द कुण्डहलनी,
देन टेक इट टू सिस्रार
थ्रू िचिा इ द सुषुम्ना ।
ओ हचडरन ऑफ लाइट, हबल यू हिरींक नाट,
वोट यू हिरींक नाट, द नेक्टर ऑफ इम्माटुहलटी ?
(राम राम राम राम...)

नारायणम् भै

नारायणम् भै नारायणम् भि,
नारायणम् भै नारायणम्।
राम राम राम राम राम राम राम राम राम,
राम राम राम राम राम राम राम राम राम ।
रामा कृष्णा िरर, रामा कृष्णा िरर,
रामा कृष्णा िरर, राम राम राम;
रिा कृष्णा िरर, रिा कृष्णा िरर,
रिा कृष्णा िरर, श्याम श्याम श्याम ।
म्भिो सदाहिव िम्भो सदाहिव,
म्भिो सदाहिव, बम बम बम
म्भिो िकर िर, िम्भो िींकर िर,
म्भिो िींकर िर, मिादेव ;
गौरी िींकर िर, गौरी िींकर िर, सदाहिवा ।
गौरी िींकर िर, रि रिेश्वरी, रि रिेश्वरी, रि रिेश्वरी, मिेश्वरी;
आहद िन्द्रक्त हिव, हवषुणु िन्द्रक्त िरर, ब्रह्म िन्द्रक्त, मिा सरस्वती ।
(नारायणम् भै ...)

हनगुण

ॐॐॐॐॐॐॐॐॐॐ
ॐॐॐॐॐॐॐ
ॐ सोऽिीं हिवोऽिीं, सोऽिीं हिवोऽिीं,
सोऽिीं हिवोऽिीं हिवोऽमि् ।
सोऽिीं हिवोऽिीं, अिीं ब्रह्मान्द्रस्म,
सन्द्रच्चदानन्दस्वरूप ब्रह्मोऽमि् ।
आत्म ब्रह्म स्वरूप, चैतन्य पुरुष,
तिीमयानन्द तत्-त्वम्-अहस लक्ष्य ।
सत्यीं हिवीं िुभीं सुन्दरीं कान्त,
सन्द्रच्चदानन्द समूपूणु (सुखम्) िान्तम् ।
प्रज्ञानीं ब्रह्म, अिीं ब्रह्मान्द्रस्म,
तत्-त्वम्-अहस, अयमात्मा ब्रह्म ।
(ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ...)
नारायण भै नारायण भै,
नारायण भै नारायणम् ।

ॐ का नाद और कीतुन

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ
ॐ ॐ ॐ
ॐ ॐ ॐ ॐ हवचार ॐ ॐ ॐ ॐ भिो

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ कार
(ॐ ॐ ॐ ॐ....)

अग़ि बम गीत

अग़ि बम अग़ि बम बिो िमरू
नाचे सदाहिव िगत् गुरु

अन्तराय

नाचे ब्रह्मा नाचे हवष्णु नाचे मिादेव
खप्पर लेके काली नाचे नाचे आहद देव;
अग़ि बम अग़ि बम बिो िमरू
नाचे सदाहिव िगत् गुरु ।

हिव नाम कीतुन

हिवाय नमिः ॐ हिवाय नमिः,
हिवाय नमिः ॐ नमिः हिवाय ;
हिव हिव हिव हिव हिवाय नमिः, ि र
रि ि र ि र नमिः हिवाय । हिव हिव
हिव हिव हिवाय नमिः ॐ बम बम बम
बम नमिः हिवाय। साम्ब सदाहिव साम्ब
सदाहिव साम्ब सदाहिव साम्ब हिवाय ।
हिव हिव िीं कर ि र ि र िीं कर,
यि िय िींकर नमाहम िींकर । ॐ
नमिः हिवाय ॐ नमिः हिवाय ॐ नमिः
हिवाय ॐ नमिः हिवाय नमिः हिवाय
नमिः ॐ...)

रिा राम कीतुन

रिा राम राम राम, सीता राम राम राम

(अन्तराय)

रिा राम राम राम, सीता राम राम राम (रिा राम...)
श्यामा श्याम रिी श्याम, रिा कृष्ण रिी श्याम

(अन्तराय)

रि श्याम श्यामा श्याम रि श्याम रिा कृष्ण
(रिा राम...)
ि रामा िय रामा, सीता रामा रामा राम
ि रामा िय रामा, सीता रामा रामा राम,
ि रामा िय रामा, रामा सीता रामा रामा।
ि श्यामा िय श्यामा घनश्यामा रिश्यामा,
ि श्यामा िय श्यामा, घनश्यामा रिश्यामा,
ि श्याम िय श्यामा, घनश्यामा रिश्यामा,
ि श्यामा श्यामा, िय श्यामा श्यामा
घन श्यामा श्यामा रिश्याम
(रिा राम...)

सींकल्प िन्द्रक्त के हवकास ितु गीत

भिो रि कृष्णा, भिो रि श्यामा,
ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ
सोऽिीं सोऽिीं सोऽिीं हिवोऽमि्।
हवल इज़ आत्म-बल, हवल इि ियनेहमक,
िवि ए स्टरींग हवल एण्ड ररयलाइि आत्मा ।
योर हवल िि हबकम वीक, थ्रू वेररयस हिियरस,
हिस्टराय देम टू द रूट बाइ हववेक, वैराग्य, त्याग ।
माई हवल इि पावरफुल,
आइ कैन िोअप माउण्ट्टेन्स,
आई कैन स्टाप द ओसीन वेव्स, आई कैन कमाण्ड एलीमेंट्स
आई कैन कमाण्ड नेचर, आई एम वन हवद कान्द्रस्मक हवल,
आई कैन िराय अप ओसीन, लाइक मुहन अगस्त्य ।
(भिो रि कृष्णा, भिो रि...)
माई हवल इि प्योर एण्ड स्टरींग, नो वन कैन रेहसस्ट,
आई कैन इन्फ्लूएस पीपल, आई आलवेि गेट सक्सेस ।
आई एम िेल एण्ड िरटी, आई एम आलवेि ियफुल,
आई रेहिएट िय एण्ड पीस टु हमहलयन हिसे्टेट फ्रेंिस।
आई कैन हगव समाहि बाई हसम्पल गेहिींग,
आई कैन िू िन्द्रक्त सींचार बाइ मेरा सींकल्प,
आई एम योगी ऑफ योगी, आई एम एम्परर ऑफ एम्परसु,
आई एम हकींग ऑफ आल हकींग्स, िा ऑफ ऑल िास ।
आई कैन एलीवेट एन्द्रस्परेंट बाई हसम्पल मास्टसु टच,
आई कैन वकु वींसि बाई द पावर ऑफ सत्-सींकल्प ।
आई कैन वकु िील हमहलयन्स फ्राम ए लींग हिस्टेंस;
हदस इि ड्यू टु हवल, देयरफोर िवलप हवल ।

(भिो रिो कृष्णा, भिो रिो...)
हगव अप वासनास एण्ड हथींक ऑफ आत्मा,
हदस इरियल वे टु िवलप योर हवल ।
कीप अप ियरी, हगव अप केयसु एण्ड वरिी,
ू हिसम्पल तपस् एण्ड िवलप अटेंनि ।
िवलप पिर्ि एण्ड िैव कमाण्ड ऑफ टेंपर,
कन्टरोल द इन्द्रियास एण्ड पे्रेन्द्रक्टस मेहिटिन ।
ैंवि पावर ऑफ एण्डूयूरेंस एण्ड पे्रेन्द्रक्टस सेलीबेसी,
आल दिी हवल िेल्प यू टू िवलप योर हवल ।
(भिो रिो कृष्णा, भिो रिो श्यामा...)

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

(भिो रिो कृष्णा, भिो रिो...)

आनन्द का गीत

आनन्दोऽर्िी आनन्दोऽर्िी आनन्दीं ब्रह्मानन्द
सचराचर पररपूणु हिवोऽर्िी,
सििानन्द स्वरूप हिवोऽर्िी,
व्यक्त चेतना आत्म हिवोऽर्िी,
व्यापक व्यक्त स्वरूप हिवोऽर्िी,
हनत्य िुद्ध हनमुय सोऽर्,
हनत्यानन्द हनरींनि सोऽर्िी,
अखण्ैडैकरस हचन्मात्रोऽर्िी,
भूमानन्द स्वरूप हिवोऽर्िी,
असींगोऽर्ि अिैतोऽर्िी,
हवज्ञानघन चैतन्योऽर्िी,
हनराकार हनगुण हचन्मयोऽर्िी,
िुद्ध सन्द्रच्चदानन्द स्वरूपोऽर्िी,
असींग स्वप्रकाि हनमुलोऽर्िी,
हनहवुिेष हचन्मात्र केवलोऽर्िी,
साक्षी चेतना कूटथथोऽर्िी,
हनत्य मुक्त स्वरूप हिवोऽर्िी,
(आनन्दोऽर्िी आनन्दोऽर्िी. . . .)

उपहनषद् का गीत

ि रामचि वृींदावन चि, एको देविः सवुभूतेषु गूढिः, सवु व्यापी सवु अन्तरात्मा,
कमाुध्यक्ष सवु भूताहिवास,
साक्षी चेता केवलो हनगुणश्च ।

(एको देविः सवुभूतेषु गूढिः)
सोऽहीं हिवोऽहीं हिविः केवलोऽ,
म्भिो िींकर, ि मिादेव,
गिॉ इि वन, ब्रह्म इि वन,
िीं इि हिन इि आल बीइींगस,
लाइक बटर इन हमि-लाइक फायर इन वुि,
लाइक माइण्ड इन ब्रेन-लाइक ऑइल इन सीि,
ऑल-परवेहिींग-द सेल्फ ऑफ ऑल बीइींगस।
(एको देविः सवुभूतेषु गूढिः)
सत्येन लभ्य - तपस िी एष आत्मा,
सम्यग ज्ञानेन — ब्रह्मचयेन हनत्यम,
अन्तिः िरीरे— ज्योहतमुयो हि िुभ्रो,
यीं पश्यहत यतय— क्षीण दोषिः ।
(एको देविः सवुभूतेषु गूढ़ :)
हदस आत्मन इि एटेंि बाई पेरेन्द्रक्टस ऑफ टूथ-तपस,
बाई हनहवुकल्प समाहि-बाई पेरेन्द्रक्टस ऑफ सेलीबेसी,
इनसाइि द बिी — ररपेलेन्डेंट प्योर आत्मा,
द एींकोराइट्स बिींड-ह आर फ्री फ्राम हिफेक्ट्स।
(एको देविः सवुभूतेषु गूढिः)
सत्यीं ज्ञान-अनन्त ब्रह्म,
पुरुषोत्तम — परमात्मा,
अदिृमीं अव्यविायिं— अग्राह्यीं अलक्षणीं,
अहचन्त्यीं अव्यापदेश्य – सत्यीं ििैत ।
(एको देविः सवुभूतेषु गूढिः)

नन्दलाल का गीत

मेरे आँखो ींमें बसो मेरे नन्दलाल
मेरे नन्दलाल प्यारेलाल
मेरे हृदय में बसो मेरे नन्दलाल
रामा रामा िरर सीता राम,
सीता सीता राम, रिी रिी श्याम,
रिर सीता राम, िरर रिी श्याम,
लक्ष्मी नारायण, श्रीमन् नारायण,
रिर ॐ नारायण, बदरीनारायण,
म्भिो िींकर, नमिः हिवाय,
(मेरे आँखो ींमें बसो...)
हकींलि द लाइट ऑफ लव इन योर िाटु,
इन्कूलिू आल हियेचसु इन द इमेब्रेस ऑफ योर लव,
ििलप कान्द्रस्मक लव, िि टीयसु ऑफ पेरेम ।
(मेरे आँखो ींमें बसो...)

सोऽर्ी सोऽर्ी हिवोऽर्ी हिवोऽर्ी हिवोऽर्ी,
वेक अप फ्राम हदस लााँग िरीम ऑफ इलुसरी फामुस्,
लव योर आत्मन्, हलव इन आत्मन्,
फील द मिैस्टरी ऑफ योर ओन इन्नर सेल्फ,
हकल इगोइज्म, हकल रागि–ेष,
हकल कहन्नींगनेस, से्ले िि्रूनेस,
सोऽर्ी सोऽर्ी हिवोऽर्ी हिवोऽर्ी हिवोऽर्ी हिवोऽर्ी ।
पे्ररक सने्दिे और गीत

सींगीत रामायण

बाल काण्ड

रामायण कन्ेटेन्स .... िय िय राम
ाियेस्ट िील्स .... सीता राम
ऑफ हिन्दू कल्चर .... यि िय राम
एण्ड हसहवलाइिेन .... सीता राम.
इट इि ए टक्स्ट बुक ऑफ मॉरल्स .... यि िय राम
इट इन्स्पायर द यूथ. . ... सीता राम
द िायर आइहियल्स. .... यि िय राम
ऑफ कींक्टि एण्ड केरेक्टर .... सीता राम
इट कींटेन्ट्स् आबे्जेक्ट लेसन्स. .... यि िय राम
फॉर िस्बेंि वाइफ्स . ... सीता राम
फॉर पेरेंट्स, हचडरन. .... यि िय राम
फार ब्रदसु एण्ड हसस्टसु .... सीता राम
इट इि ए मारवलस बुक .... यि िय राम
हवच कन्ेटेन्स द एसेंस .... सीता राम
आफ आल द वेदास .... यि िय राम
एण्ड आल द न्द्रस्क्रप्चसु. .... सीता राम
इट िि ए मोन्द्रडींग पावर .... यि िय राम
ऑन द लाइफ आफ मैन .... सीता राम
श्री राम वाज़ बानु .... यि िय राम
टू हिस्टराय रावण .... सीता राम
दिरथ वाि चाइडलेस.. .... यि िय राम
िि हिि यज्ञ .... सीता राम
िि ििै श्री वाइफ्स .... यि िय राम
कौिल्या सुहमत्रा .... सीता राम
कैकेयी देवी .... यि िय राम
वाि द थ्रि वाइफ .... सीता राम

ी गॉट पायस .... िय िय राम
ी गैव टु ीहि बाइफ्स .... सीता राम
द वाइफ्स हबिम पे्रग्नेंट . ... यि िय राम
फोर सन्स वेयर बानु .... सीता राम
राम लक्ष्मण .... यि िय राम
भरत ितुरुघ्न .... सीता राम
ऑल द सन्स .... यि िय राम
वेयर िीरोइक वचुयिु .... सीता राम
हवश्वाहमत्र. .... यि िय राम
केम टु दिरथ .... सीता राम
ी टुिक राम एण्ड लक्ष्मण .... यि िय राम
टु हिस्टरॉय द राक्षसि .... सीता राम
रामा हकड .... यि िय राम
ताटका सुबाहु .... सीता राम
रामा थ्रूरू .... यि िय राम
माररच इन द ओसीन .... सीता राम
रामा हवहिटे .... यि िय राम
गौतम आश्रम .... सीता राम
टर्च द स्टोन .... यि िय राम
फ्रिी अहिल्या .... सीता राम
देन रामा वेंट .... यि िय राम
टू हमहथला हसटी .... सीता राम
ी टिरक द बो .... यि िय राम
बेंट इट ड्डिी .... सीता राम
ी मैररि .... यि िय राम
द नोबल सीता .... सीता राम
देन िी ररटनिु .... यि िय राम
टू अयोध्या हसटी .... सीता राम
ऑन द वे .... यि िय राम
ी मैट परिुराम .... सीता राम
ी बेंट ीहि बो .... यि िय राम
एण्ड हिफीट हिम. .... सीता राम
राम राम िय . ... सीता राम
राम राम िय .... सीता राम

अयोध्या काण्ड

हकींग दिरथ .... िय िय राम
बीकेम ओड .... सीता राम
ी वीींटि .... यि िय राम
टु एन थ्रोन रामा .... सीता राम

आल एरेंमैन्ट्स .... िय िय राम
वेयर नाइसलीमि .... सीता राम
द िुविमींथरा .... यि िय राम
टोडकैकेयी .... सीता राम
गेट योर टू बून्स .... यि िय राम
फ्राम दिरथ .... सीता राम
बेहनि राम .... यि िय राम
फार फोटॉन ईयसु .... सीता राम
इन टु दींकि फॉरेस्ट .... यि िय राम
हवथ मैटि लॉक .... सीता राम
एनथ्रोन भरत .... यि िय राम
िंवि फ्रीमकैकेयी .... सीता राम
द िूअल कैकेयी .... यि िय राम
आस्कि द टू बून्स .... सीता राम
रामा ओबि .... यि िय राम
िंहि फादर कमि्स .... सीता राम
ि स्टाटि .... यि िय राम
टू द फॉरेस्ट .... सीता राम
लक्ष्मण सीता .... यि िय राम
आलसो फालिो .... सीता राम
ि मैट गिुा .... यि िय राम
हकींग ऑफहनषाद .... सीता राम
दे िाथि दररवर .... यि िय राम
हवथ द िल्पऑफगिुा .... सीता राम
देन राम वेंट .... यि िय राम
टु भारिाआश्रम .... सीता राम
देन माचिुऑन .... यि िय राम
टू हचत्रकूट .... सीता राम
हकींग दिरथ .... यि िय राम
गेव अप हिसलाइफ .... सीता राम
ि कि नाटहबयर .... यि िय राम
सेपे्रिन फ्रॉमराम .... सीता राम
मैसेंरि वेयरसेंट .... यि िय राम
टू द नोबलभरत .... सीता राम
ि रिरटनिु .... यि िय राम
फ्रॉम हिज़ओंकल्सपैलेस .... सीता राम
कैकेयी नैरेटि .... यि िय राम
आल दैट िा िंहि ....
ि आस्कि भरत .... सीता राम
टू रूल द हकींगिम .... यि िय राम
भरत िै ए .... सीता राम
.... यि िय राम

टेरेबल िॉक .... सीता राम
ी रिरबूयूकि .... यि िय राम
हिज़ ूअल मदर .... सीता राम
ी एट वन्स स्टाटि .... यि िय राम
टू हब्रींग ीहि ब्रदर .... सीता राम
ी रीचि स्पिीली .... यि िय राम
द िोली हचत्रकूट .... सीता राम
द ी ररकेसेि्टि राम .... यि िय राम
टु रूल द हकींग्मि .... सीता राम
रामा ररफूयूज्ड .... यि िय राम
टू रूल द हकींग्मि .... सीता राम
देन भरत टुक .... यि िय राम
श्री रामिा सैण्डल्स .... सीता राम
भरत हलव्ि .... यि िय राम
इन नन्दीग्राम .... सीता राम
ी रूिड द हकींगिम .... यि िय राम
स्टिली, वाइसली .... सीता राम
अण्डर द ियरेक्शन .... यि िय राम
ऑफ रामिा सैण्डल्स .... सीता राम
देन रामा वेंट .... यि िय राम
टु अहत्र आश्रम .... सीता राम

अरण्य काण्ड

रामा एण्टिु .... िय िय राम
द दींकि फॉरेस्ट .... सीता राम
ी हिस्टराय हवरिा .... यि िय राम
दैट पावरफुल राक्षस .... सीता राम
देन ी मेट .... यि िय राम
रिभींग मुहन .... सीता राम
देयर अपान ी वेंट .... यि िय राम
टु सुतीक्ष्ण आश्रम .... सीता राम
देन ी मेट .... यि िय राम
अगस्त्य मुहन .... सीता राम
अगथत्य गेव .... यि िय राम
इन्ीि बो एण्ड एरोज़ .... सीता राम
देन रामा माचिु .... यि िय राम
टु पींचवटी .... सीता राम
लक्ष्मण कट .... यि िय राम
ूपुिणखाज़ ईयर एण्ड नोज़ .... सीता राम
रामा हकड .... यि िय राम

खर एण्ड दूषण .... सीता राम
मरीच एजूयिू .... यि िय राम
द फामु ऑफ गोडन हियर .... सीता राम
सीता टोड रामा .... यि िय राम
लेट मी िैव द हियर .... सीता राम
रामा वेंट आउट .... यि िय राम
टु कैप्चर द हियर .... सीता राम
रावण कैम नाउ .... यि िय राम
टु टेक अवे सीता .... सीता राम
ीि पुट ऑन द गुइस .... यि िय राम
ऑफ ए मेहिकेंट .... सीता राम
ीि टुक अवे सीता . ... यि िय राम
एण्ड मूव् इन द स्काई .... सीता राम
सीता िाइि .... यि िय राम
राम राम .... सीता राम
टियु वेंट फोथु .... यि िय राम
टु अटैक रावण .... सीता राम
रावण कट .... यि िय राम
टियिु हवींग्स .... सीता राम
सीता टुक िर .... यि िय राम
गारमेंट एण्ड जे्वेल्स .... सीता राम
थ्रूरूयू देम आन द हिल .... यि िय राम
वेयर द मींकीज़ वेयर हसहटींग.. सीता राम
राव रीचि लींका .... यि िय राम
हवद िानकी देवी .... सीता राम
ीि पै्लेथि सीता .... यि िय राम
इन औिक वन .... सीता राम
रामा हकड .... यि िय राम
द इलूहसव हियर .... सीता राम
ीि कैम बैक हवद लक्ष्मण .... यि िय राम
ीहि नॉट फाईं सीता .... सीता राम
रामा सचिु फार सीता .... यि िय राम
आल ओवर द फॉरेस्ट .... सीता राम
ीि मैट िटायु .... यि िय राम
ह 'टोड एवरीहथींग .... सीता राम
रामा िेथि .... यि िय राम
द हिवोटिे िटायु .... सीता राम
देन रामा हकड .... यि िय राम
द राक्षस कबन्ध .... सीता राम
देन िी मेट .... यि िय राम
द पायस िबरी .... सीता राम

ह टोड रामा टु .... िय िय राम
मीट सुग्रीव .... सीता राम

हकन्द्रष्कन्धा एण्ड सुन्दर काण्ड

देन रामा मेट .... िय िय राम
द माइटी िनुमान .... सीता राम
ीि मिे फ्रेंहिप .... यि िय राम
हवद हकींग सुग्रीव .... सीता राम
ीि हिकड बाली .... यि िय राम
एण्ड एन्थ्रोन्ड सुग्रीव .... सीता राम
ह अिुरि मींकिी .... यि िय राम
टु सचु फॉर सीता .... सीता राम
रामा सिै .... यि ि य राम
टु ब्रेव िनुमान .... यि ि य राम
हगव हदस ररींग .... यि ि य राम
टु हबलब् सीत .... सीता राम
मींकिी मिे सचु .... यि िय राम
बट कि नाट फाइण्ड सीता .... सीता राम
दे सैट ऑन द सी िोर .... यि िय राम
टु हगव अप देयर लाइफ्स .... सीता राम
सम्पाती केम नाउ .... यि िय राम
एण्ड िेल्पि द मींकीज़ .... सीता राम
ीि टोड देम एश्योरली .... यि ि य राम
दैट सीता वाि इन लींका .... सीता राम
देन िनुमान िाथि .... यि ि य राम
द माइटी ओसीन .... सीता राम
ीि हिस्टरॉयि लींहकनी .... यि ि य राम
ीि साि सीता .... यि ि य राम
इन अिौक वन .... सीता राम
ीि िैिे रामा ररींग .... यि ि य राम
टु िानकी देवी .... सीता राम
सीता िी िाइथि .... यि ि य राम
वेन िी सॉ द ररींग .... सीता राम
सीता गेव िनुमान .... यि ि य राम
रि चिूामहण .... सीता राम
िनुमान हिस्टरि .... यि ि य राम
द अिौक वन .... सीता राम
ीि रावणस सन .... यि ि य राम
अक्षय कुमार .... सीता राम
ीि बिनुट .... यि िय राम

द िोल ऑफ लींका .... सीता राम
देन िी कम बैक .... यि िय राम
टु रामि लोटस फीट .... सीता राम
ीि गैम टु रामा .... यि िय राम
सीति चूामहण .... सीता राम
रामा रीिइथि .... यि िय राम
वेन िी साँ चूामहण .... सीता राम

युद्ध काण्ड

नल हबि .... िय िय राम
ए बूयूटीफुल हब्रि .... सीता राम
द आमी ऑफ मींकिी .... यि िय राम
माचिु टु लींका .... सीता राम
हवभीषण केम नाउ .... यि िय राम
ग्लोररयस राम .... सीता राम
ीि फैल्स एट हिज़ फीट .... यि िय राम
ीहि सेल्फ सरेंरि .... सीता राम
रामा हकड .... यि िय राम
कुम्भकणु .... सीता राम .
देन केम ड्हिित .... यि िय राम
टु फाइट हवद राम .... सीता राम
ि सैंट हिज़ अस्त्र .... यि िय राम
टु हकल द ब्रदर .... सीता राम
लक्ष्मण फेल िाउन .... यि िय राम
इन एन अनकीांहियस स्ेटेट .... सीता राम
निुमान ब्रॉट .... यि िय राम
सीींविनी बूटी .... सीता राम
लक्ष्मण स्ेमेल इट .... यि िय राम
एण्ड केम टु सेंसेस .... सीता राम
देन लक्ष्मण हकड .... यि िय राम
द माइटी मेघनाद .... सीता राम
रावण केम नाउ .... यि िय राम
टु फाइट हवद राम .... सीता राम
रामा सेंट .... यि िय राम
हिज़ ब्रह्म अस्त्र .... सीता राम
रावण फेल िाउन .... यि िय राम
माटुली वुींीि .... सीता राम
रामा इन्सटाड .... यि िय राम
हवभीषण आन द थ्रोन .... सीता राम
निुमान टोड सीता .... यि िय राम

ऑफ रामाज़ हवक्टरी .... सीता राम
हवभीषण ब्राट .... यि िय राम
सीता टु राम .... सीता राम
रामा ससे्पेके्टि .... यि िय राम
सीताज़ कैरेक्टर .... सीता राम

राम राज्य महिमा

सीते वेंट थ्रूरू .... िय िय राम
द फायर आरिील . ... सीता राम
देन रामा 'एके्सेपे्टि .... यि िय राम
सीता हवद िॉय .... सीता राम
देन आल कम बैक .... यि िय राम
टु अयोध्या हसटी .... सीता राम
वहसष्ठ इन्सटाड .. .. यि िय राम
रामा ऑन द थ्रोन .... सीता राम
रामा रूड .... यि िय राम
हिज़ हकींगिम िस्टली .... सीता राम
देयर वेयर पीस एण्ड पे्लेन्टी .... यि िय राम
एण्ड प्रासे्पेररटी .... सीता राम
िहि रूल वाज़ काड .... यि िय राम
राम राज्य .... सीता राम
ग्लोरी टु वाल्मीहक .... यि िय राम
ग्लोरी टु रामायण .... सीता राम
ग्लोरी टु राम .... यि िय राम
ग्लोरी ट सीता .... सीता राम
मे देयर िहसींग्स .... यि िय राम
बी अपान यू आल .... सीता राम
िी हि रिी्स .... यि िय राम
सींगीत रामायण . ... सीता राम
वेट हवद भन्द्रक्त .... यि िय राम
एण्ड सेल्फ- सरेंरि .... सीता राम
हवद द माइण्ड एण्ड सेने्सि .... यि िय राम
अण्डर न्द्रस्टरक्ट कींटरोल .... सीता राम
पे्रेन्द्रक्टहसींग सेलीबेसी .... यि िय राम
एण्ड मेहिटेहटींग ऑन राम .... सीता राम
िी हिवल अटैन .... यि िय राम
सन, वाइफ, वेल्थ .... सीता राम
पीस एण्ड पे्लेन्टी . ... यि िय राम
भन्द्रक्त मुन्द्रक्त .... सीता राम

राम राम राम राम राम राम राम राम ।
राम राम राम राम राम राम राम राम ।

हवरि गीत

रि राम िरे राम, राम राम िरे िरे;
रि कृष्ण िरे कृष्ण, कृष्ण कृष्ण िरे िरे ।
वेन िैल आइ मीट दी, िे प्रभो,
माय आइि लाँग फार दाइ हवज़न;
व्हाई आटु तू सो अनकाइण्ड ओ लिाु !
आइ एम स्लीपलैस ऑल द नाइट।
आइ एम बनुट द फायर ऑफ हवरिा,
दाउ आटु मी सोल ररफूयिूी,
द सिीट एरो ऑफ लव िािै पसिु माय िाटु |

(िरे राम..)

आई कैननॉट सप्रेस मच माइ टीयसु िाउएवर मच आइ टराइ,
दे फ्लो लाइक स्टरीम्स एण्ड िरेच माइ क्लोथ्स ।
आई फील िॉय इन दाइ ररमेम्बरेंस, िप्पीनेस इन हसींहगींग

(िरे राम..)

ूविलि इन भाई आइि िे कृष्णा,
एनथ्रोन इन माई िाटु श्यामा,
लेट मी िीयर दाइ पूलूट, ओ लिाु ऑफ वृन्दावन,
माइ िींगर इज़ लोस्ट, माई स्लीप इि गॉन,
माइ माइण्ड इि एवर रेस्टलैस ;
आइ एम वेहटींग आल नाइट टु मीट दी
ओ रिी गोहवन्द !

(िरे रामा..)

साँग ऑफ एट्टीन 'इटिी'

(िुन सुना िा सुना िा सुना िा कृष्णा)

सैरेहनटी, रेगुलेररटी, एवसेन्स ऑफ वेहनटी,
हसन्द्रन्सररटी, हसम्पलीहसटी, वेरेहसटी,
इक्वेहनहमटी, हफन्द्रक्सटी, नान इरेहटहबहलटी,
एिाप्टेहबहलटी, ि्यूहमहलटी, टेनेहसटी,
इन्टेहग्रटी, नोहबहलटी, मैिहनहमटी,
चैररटी, िनरोहसटी, पूयूररटी,

प्रेेन्द्रक्टस िेली, दीज़, एटटीन 'इटीज़',
यू हवल सून अटैन इम्मोटेहलटी,
ब्रह्मन इि द ओनली रीयल एन्टीटी,
यू हवल एबाइि इन एटरहनटी एण्ड इनहफहनटी,
यू हवल बी िोड यूहनटी इन िाइवहसुटी,
यू कैन नॉट अटैन हदस इन द यूहनवहसुटी,
(सुना िा सुना िा सुना िा कृष्णा...)

हिवा लोरी

राम राम राम राम राम राम राम राम राम राम राम
राम राम राम राम राम राम राम राम राम सुबि से
िाि तक, अींहटल द ब्रेेक ऑफ िे, ररपीट द
नेम ऑफ द लिाु,

राम राम राम राम राम राम

हदस लाइफ इज़ मेंट फार सेल्फ-ररयलाइिेन;
ू रेगुलर सींकीतुन, रीएलाइस द आन्द्रत्मक न्द्रिस,
ू हनष्काम्य कमु योग,
पूयूरीफाई द िाटु एण्ड माइण्ड; कन्टरोल द डींहियाज़,
रेस्ट इन योर ओन स्वरूप ।
वेन यू गेट नॉक्स एण्ड िोज़
इन द िेली बैटल ऑफ लाइफ,
देन द माइण्ड इज़ िेली टनु टुवुिस
द न्द्ररचुअल पाथ;
देन कम्स हववेक, वैराग्य,
हिस्पस्ट फार वडुली हथींग्स,
हिज़ायर फार हलबरेन, िैव िीप मेहिटेन।
हवींकल हवींकल हलटल स्टार,
िाउ आई वींरि व्हाट यू आर;
अप एबव द वडु सो िाई,
लाइक ए िायमण्ड इन द स्काई।
वेन द िेहिंग सन इज़ सेट,
वेन द ग्रास हवद डूयू इि वेट,
देन यू िो योर हलटल लाइट,
हवकल, हवींकल आल द नाइट ।
रिर ॐ नारायण, िरर ॐ नारायण,
रिर ॐ नारायण, िरर ॐ नारायण,
ॐ नमिः हिवाय ॐ नमिः हिवाय।

(राम राम राम ...)

ध्यान का गीत

(ि ुन : लीला, लीला, लीला)

राम राम राम राम राम राम
राम राम राम राम राम राम
राम राम राम राम राम राम राम राम राम राम
राम राम राम राम राम
टुरुय इस ब्रह्मन, टु्रुथ इि योर ओन सेल्फ;
ररयलाइज़ हदस 'टु्रुथ; बी फ्री, बी फ्री, बी फ्री, बी फ्री,
यू मस्ट ि ैव ए प्योर माइण्ड, इफ यू वीांट टु ररयलाइि
पे्रेन्द्रक्टस कमुयोग, बी प्योर, बी प्योर, बी फ्योर, बी प्योर ।
यू कान्ट एन्ाॅयि (द) पीस ऑफ माइण्ड
एण्ड कान्ट पे्रेन्द्रक्टस मेहिटेन
इफ यू आर पिैनेट;
हकल हदस लस्ट, हकल हदस लस्ट ।
बी रेगुलर इन योर मेहिटेन
एण्ड टेक सान्द्रत्त्वक फ्ूि,
यू हवल ि ैव पीस ऑफ माइण्ड ;
हदस इि द टु्रुथ, हदस इि द टु्रुथ ।
वेन यू मेहिटेट आन ि रर,
कीप द हपक्चर इन फ्रन्ट आफ यू,
लुक एट इट हवद ए स्टिी गेि,
यू हवल ि ेवेलोप कन्सन्टेरिन ।
इफ इहवल थाट्स एन्टर इन योर माइण्ड,
ििन्ट ि राइव देम फोहसुबली,
सब्स्टीटूयूर हिवाइन थाट्स,
दे हवल पास अवे, दे हवल पास अवे ।
मेहिटेन लीि्स टु नॉलेिि,
मेहिटेन हकींल्स पेन्स,
मेहिटेन हब्रींग्स पीस;
मेहिटेट, मेहिटेट, मेहिटेट, मेहिटेट ।
समाहि इि यूहनयन हवद गाि,
हदस फालोज़ मेहिटेन,
यू हवल अटेन इम्पोरटेहलटी
हदस इि मोक्ष, हदस इि मोक्ष ।

(राम राम राम ...)

साॉंग आफ ि ॉय

हवथइन यू इि ाहिन गॉि, हवथ इन यू इम्मोटुल सोल, हकल हदस हलटल आइ, ाइ टु हलव लीि द हिवाइन लाइफ । हवथ इन यू इि द फाउन्ेटेन ऑफ ॉय, हवथइन यू इि द ओसीन ऑफ न्द्रिस,
रेस्ट पीसफुली इन योर ओन आत्मन
एण्ड हिरींक द नेक्टर ऑफ इम्मोटेहलटी ।
सा सिाा ा-सा सिाा ा पापा ि प म म म
प ग प ग ग म ग रे स स स ग म प ि स हन
ि प म ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ
ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ- ॐ ॐ ॐ ॐ
ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ-ॐ ॐ ॐ ॐ

साॉंग ऑफ एिमोनिीन

रि राम िरे राम, राम राम िरे िरे;
रि कृष्ण िरे कृष्ण, कृष्ण कृष्ण िरे िरे।
इज़ देयर नाट ए नोबलर हमिन,
देन ईहटींग, हिरींहकींग एण्ड स्लीहपींग ?
इट इि हिफीकि टु गेट एक ामन बथु,
देयर फोर टराय योर बेस्ट टु ररयलाइज़ इन हदस बथु ।
फाइ आन दैट रेच, वो टु दैट मैन,
ह वेस्टस ऑल ाहि लाइफ इन सेनुसुअल प्ेलिसु ।
टाइम स्वीप्स अवे, हकींग्स एण्ड बेरोन्स,
वेयर इज़ युहिहष्ठर? वेयर इज़ औिका ?
वेयर इज़ िक्सहपयर ? वेयर इज़ वाल्मीहक ?
वेयर इि नेपोहलयन ? वेयर इि हिविाी ?
बी अप एण्ड िूईींग (इन) योग सािन,
यू हबल एन्ाॉयि सुप्रीम न्द्रिस ।
बी अप एण्ड िूईींग (इन) ब्रह्म हवचार,
यू हवल अटैन इम्मोटुहलटी (कैवल्य मोक्ष) ।
(िरे राम िरे राम...)

कैन यू एक्सपैक्ट रीयल ान्द्रन्त इफ यू वेस्ट योर टाइम इन आइिल गाहसहपींग ?

कैन यू एन्ॉयि सुप्रीम पीस इफ यू वेस्ट योर टाइम
इन नावेल्स (एण्ड) नूयूिपेपरस ?
इन फाइट एण्ड केरल्स ?
इन स्कैंलि एण्ड बैकबाइहटींग ?
(िरे राम िरे राम ...)

एम आई नाट दाउ आटु दाउ नाट आई?
वन एलोन इि देयरफोर टू
वेन न माइण्ड इि मिै इन साइलेंस,
यू हवल िैव सेल्फ-ररएलाइिने ।
व्हाट यू िैव लनुट, टेल मी फ्रेंकली फ्राम द
हबिार एण्ट क्वेटा अथुक्वेक्स ?
िैव यू गाट नाउ ररयल वैराग्य ?
ि यू प्ेरेन्द्रक्टस िप एण्ड कीतुन ?
ियिर इि ए चैलेंिटु नान-हबलीवर ऑफ
द हिन्दू थ्योरी आफ टरींसमाइगरिेन ।
िैव यू नॉट द हथ्रहलींग नैरेहटव्स ऑफ
ान्द्रिन्तदेवी आफ िर पास्ट लाइफ ?
कैन यू एक्सपेक्ट रीयल िान्द्रन्त इफ यू वेस्ट योर टाइम
इन क्ािुस एण्ड हसनेमाज़ (क्ािु एण्ड स्मोहकींग) ?
वेन योर थ्रोट इि चोकि एट द टाइम आफ िेथ
ह हवल िेल्प यू फार योर साल्ेविेन ?
(िरे राम िरे राम ...)

हवभूहत योग का गीत

भिो री कृष्णा, भिो री श्यामा,
भिो री कृष्णा, भिो री श्यामा।
आई एम नाइदर माइण्ड नॉर बॉिी, इम्माटुल सेल्फ आइ एम ।
आई एम हवटनेस आफ थ्री स्ेटेट्स,
आइ एम नालेि एबसालूयूट
आई एम फ्ेरेमेंस इन िेन्द्रस्मन, बूयूटी इन फ्लावसु,
आई एम कूलनेस इन द आइस, फ्ेलेवर इन द काफी।
आई एम ग्रीननेस इन द लीफ,
यूिइन द रेनबो,
आई एम टेस्ट बि इन द टींग, ऐसेंस इन आरेंि
आई एम माइण्ड आफ आल माईंस्ि, प्राण ऑफ आल प्राणस,
आई एम सोल ऑफ आल सोल्स, सेल्फ आफ आल सेल्फ्स ।
आई एम आत्मन ऑफ आल बीईंग्स, एप्पल ऑफ आल आइज़,
आई एम सन ऑफ आल सन्स, लाइट ऑफ आल लाइट्स ।

आई एम प्रणव ऑफ आल वेदास, ब्रह्मन ऑफ उपहनषद्स,
आई एम साइलेंस इन द फारेस्ट, थींरि इन ऑल क्लाउ्सि ।
आई एम वेलोहसटी इन इलेक्टरान्स, मिोन इन साईंस ।
आई एम इफल्ेगेन्स इन द सन, वेव इन द रेहियो ।

आई एम सपोटु ऑफ द वड्ु, सोल आफ हदस बिीं,
आई एम ईयर ऑफ आल इयरस, आई ऑफ आल आइि।
आई एम टाइम, स्ेपेस, हिक एण्ड द कन्टरोलर,
आई एम गिॉ आफ गिॉस, गुरु एण्ड द ि◌ायरेक्टर ।
आई एम मेलिोी इन मूयूहिक, इन राग एिीं राहगनिी,
आई एम साउण्ड इन ईथर, ि◌न्द्रक्त इन वीयु ।
आई एम पावर इन इलेक्टरीहसटी, ईींटेहलिंस इन माइण्ड,
आई एम हब्रहलयींस इन फायर, पीनेन्स इन एस्ेसेहटक्स।
आई एम रीिन इन हफलोसफसु, हवल इन ज्ञानीज़,
आई एम प्ेरेम इन भक्तिा, समाहि इन योगीज़ ।
आई एम दैट आई एम आई एम, दैट आई एम,
आई एम दैट आई एम आई एम दैट आई एम ।
भिो रिी कृष्णा, भिो रिी श्यामा,
भिो रिी कृष्णा, भिो रिी श्यामा ।

सीता राम किो

सीता राम किो, रिी श्याम किो,
सीता राम किो, रिी श्याम किो।
सीता राम हबना सुख सपना निी,◌ीं
रिी श्याम हबना कोई अपना निी।◌ीं
सीता राम हबना सुख कौन करे,
रिी श्याम हबना दुिःख कौन ि◌रे।
सीता राम हबना उद्धार निी,◌ीं
रिी श्याम हबना बि़ा पार निी ◌ीं।
सीता राम हबना देयर इि नो लाइफ,
रिी श्याम हबना देयर इि नो ि◌ॉय ।
सीता राम हबना यू कैन नॉट सी,
रिी श्याम हबना यू कैन नॉट ि◌ीयर ।
सीता राम हबना यू कैन नॉट हथींक,
रिी श्याम हबना यू कैन नॉट ब्रीथ ।
सीता राम किो, रिी श्याम किो,
सीता राम किो, रिी श्याम किो।

वेदान्त का गीत

भिो रि कृष्णा, भिो रि श्यामा,
 भिो सीता रामा, भिो हसया रामा।
सोऽमि सोऽमि-सोऽमि हिवोऽमि,
ॐ ॐ ॐॐ ॐ- ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ
आई एम नाइदर माइण्ड नॉर बॉिी, इम्माटुल सेल्फ आइ एम,
आई एम हवटनेस ऑफ थ्री से्टेट्स,
एन्द्रिस्टेंस एब्सोलूयूट,
आई एम हवटनेस ऑफ थ्री से्टेट्स, नॉलिे एब्सोलूयूट,
आई एम हवटनेस ऑफ थ्री से्टेट्स, न्द्रिस एब्सोलूयूट ।
आई एम नॉट हदस बॉिी, हदस बॉिी इि नाट माइन,
आई एम नॉट हदस प्राण, हदस प्राण इि नॉट माइन,
आई एम नॉट हदस माइण्ड, हदस माइण्ड इि नॉट माइन,
आई एम नॉट हदस बुन्द्रद्ध, हदस बुन्द्रद्ध इि नॉट माइन,
आई एम दैट आई एम आई एम दैट आई एम,
आई एम दैट आई एम आई एम दैट आई एम ।
आई एम सन्द्रच्चदानन्द स्वरूप,
आई एम हनत्य िुद्ध मुक्त स्वरूप,
आई एम अकताु, आई एम अभोक्ता,
आई एम असींग, आई एम साक्षी ।
प्रज्ञानम् ब्रह्म, अिीं ब्रह्मान्द्रस्म,
तत् त्वम् अहस, अयम् आत्मा ब्रह्म,
सत्यम् ज्ञानम् अनन्तम् ब्रह्म,
एकम् एव अहितीयम् । भिो रि कृष्णा,
भिो रि श्यामा, भिो सीता रामा, भिो हसया रामा।

साॉँग आफ रीयल सिाना

(िुन भैरवी)

ि रियल सिाना, माय हियर हचडरन,
ि रियल सिाना
सिाना-सिाना- सिाना-सिाना
(ि ररयल सिाना....

टू फ्री योर सेल्फ फ्राम बथु एण्ड िेथ
एण्ड ईंज्योय द िायेस्ट न्द्रिस,
आई हवल टेल यू द श्योरेस्ट वे,
काईंलिी िीयरकेन हवथ ग्रे्टेस्ट

(केयर िू ररयल सिाना...)

एक्वायर फसुटु सिान-चतुिय,
देन प्रोसिी टु द फीट ऑफ सद्गुरु,
आफ्टर िैहवींग श्रवण एण्ड मनन,
देन िू पे्रैन्द्रक्टस हनहदध्यासन।
(िू ररयल सिाना…)

ररमूव फसुटु द ओड, ओड दिाध्यास,
बाई ररपीहटींग हिवोऽहिं भावना,
देन ररमूव द वेल, आवरण
यू हवल रेस्ट इन योर ओन स्वरूप।
(िू ररयल सिाना...)

हवहभन्न प्रकार के कीतुन

यि गणिे, िय गणिे, िय गणिे पाहि माम्,
श्री गणिे, श्री गणिे, श्री गणिे रक्ष माम्।

यि गुरु हिव गुरु िरर गुरु राम,
गिद्गुरु परम गुरु सद्गुरु श्याम।

आहद गुरु अिैत गुरु आनन्द गुरु ॐ,
हचद् गुरु हचद्घन गुरु हचन्मय गुरु ॐ।

बोल िींकर बोल िींकर िींकर िींकर बोल,
 रि िर िर िर मिादेव िम्भो िींकर बोल।

ॐ िन्द्रक्त ॐ िन्द्रक्त ॐ िन्द्रक्त ॐ,
ब्रह्म िन्द्रक्त हवष्णु िन्द्रक्त हिव िन्द्रक्त ॐ।

हिस िाल में, हिस दिे में, हिस विे में रिो,
रािा रमण, रािा रमण, रािा रमण किो।

हिस काम में, हिस िाम में, हिस गााँव में रिो,
रािा रमण, रािा रमण, रािा रमण किो।

हिस सींग में, हिस ढींग में, हिस रींग में रिो,
रािा रमण, रािा रमण, रािा रमण किो।

हिस रोग में, हिस भोग में, हिस योग में रिो।

रिा रमण, रिा रमण, रिा रमण किो।

यि हसया राम िय िय हसया राम,
यि िनुमान िय िय िनुमान,
यि रिी श्याम िय िय रिी श्याम ।

अचुयुतीं किवीं राम नारायणीं,
कृष्ण दामोदरीं वासुदेवीं िररम् ;
श्रीरीं मिावीं गोहपका वल्लभीं,
ािनकी नायकीं रामचींीं भिे ।

यि राम श्री रिी कृष्ण भि ले सीता राम,
भि ले सीता राम प्यारे भि ले रिी श्याम ।
रिी गोहवन्द भिो रिी गोपाल,
रिी गोहवन्द भिो रिी गोपाल ।

राम राम राम राम राम राम राम राम
राम राम राम राम राम राम राम राम

नारायणा अचुयुता गोहवन्दा मिावा किवा,
सदाहिवा नीलकण्ठा िम्भो िींकरा मिादेवा ।
रिीश्वरी मिीश्वरी हत्रपुरा सुन्दरी मातेश्वरी ।
गींगा मैया तार ले पाहपयो ींको तार ले।

ब्रह्म सत्यीं िगन्द्रन्मथ्या
िीवो ब्रह्मैव नापरिः ।

ि कृष्णा आ िा वींीि बिा िा,
ि कृष्णा आ िा गीता सुना िा,
ि कृष्णा आ िा माखन खा िा,
ि कृष्णा आ िा लीला हदखा िा,
अब आ गया बाँसुरी वाला, अब आ गया बाँसुरी वाला ।

आरती गीत

यि िय आरती हवघ्न हवनायक,
हवघ्न हवनायक श्री गणेि ।

यि िय आरती सुब्रह्मण्य,
सुब्रह्मण्य काहतुकेय,
यि िय आरती वेणु गोपाल,

वेणु गोपाल वेणु लोला, पाप
हवदूरा नवहनत चोरा। ि य
यि आरती वेंकटरमण, ि य
यि आरती वेंकटरमण,
वेंकटरमण सींकटिरण,
सीताराम रिश्याम ।

यि िय आरती गौरर मनोर
गौर मनोर भवानी िींकर,
साम्ब सदाहिव उमामिेश्वर ।

यि िय आरती रािरीश्वरी,
रािरीश्वरी हत्रपुर सुन्दरी,
मिाकाली मिालक्ष्मी,
मिासरस्वती िमिान्द्रक्त ।
यि िय आरती आींिनेय,
आींिनेय िनुमींत ।
यि िय आरती दत्तात्रेय,
दत्तात्रेय हत्रमूहतु-अवतार ।
यि िय आरती वेणु गोपाल ।

नोट : ये सभी गीत परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी हिवानन्द िी मिारिा की आविा में सिींी और कैसेट में हदव्य िीवन सींघ, ऋहषकेि में उपलब्ध िैं।